charm & beauty

OCAK 2018

FİYAT: 10,00 TL

VERTİGO İLE
BAŞA ÇIKMAK MÜMKÜN

Gençlik Molekülü: Retinol

AMİGURİMİ
OYUNCAK
YAPIMI

BAŞARILI KADIN GİRİŞİMCİ
SEVGİNAR BAŞTEKİN

6 SÜPER GIDA

MAKYAJLA
ZAMANI
DURDURUN

ISSN 1234-5679

URBAN Care

KURU ŞAMPUAN

Hindistan Cevizi Kokusu

Hacim severler için

Çiçeksi Koku

KERATİN COMPLEX VE UV FİLTRESİ

- kalıntı bırakmaz
- saçı ağırlaştırmaz

SADECE 1 DAKİKADA SAÇLARINI TAZELE!

Çiçeksi Koku Severlere;
Bloom Baby Bloom

Hacim Severler Buraya;
It's So High

Hindistan Cevizi Kokusu Severlere;
Go Nuts With Coconut

Saçlarınızı 1 dakikada yeni yıkanmış gibi temiz, ferah ve dolgun hissetmek istemez misiniz?

URBAN Care Kuru Şampuan çeşitleri; hacim veren özel formül ile yağlanmış, sönük saçlarınızdaki fazla yağın giderilmesine yardımcı olur.

Hoş kokusu ile 1 dakikada tazelenmiş, canlı ve hacimli saçlara sahip olabilirsiniz.

URBAN CARE KURU ŞAMPUANLAR UV FİLTRESİ İLE ÇEVRESEL FAKTÖRLERE KARŞI SAÇINIZI HER AN HER YERDE 7/24 KORUMANIZI SAĞLAR.

SELEN KOZMETİK
www.selenkozmetik.com
info@selenkozmetik.com

www.urbancare.com.tr - info@urbancare.com.tr
/ UrbanCareTurkiye / UrbanCareTR / UrbanCareTR

charm&beauty

İMTİYAZ SAHİBİ	İSTMAG Magazin ve Gazetecilik İç ve Dış Tic. Ltd. Şti adına H. Ferruh IŞIK
GENEL MÜDÜR	Mehmet SÖZTUTAN mehmet.soztutan@img.com.tr
GENEL YAYIN YÖNETMENİ	Nesrin MUTLU nesrin.mutlu@img.com.tr
SORUMLU MÜDÜR	Yusuf OKÇU yusuf.okcu@img.com.tr
GRAFİK TASARIM	Furkan YALDIZ furkan.yaldiz@img.com.tr
EDİTÖRLER	Aslıhan YILDIZ aslihan.yildiz@img.com.tr Canan PAKIR canan.pakir@img.com.tr Ebru PEKEL ebru.pekel@img.com.tr Gizem YILDIZ gizem.yildiz@img.com.tr Gülçin COŞKAN gulcin.coskan@img.com.tr
KATKIDA BULUNANLAR	Gözde ÖZER Dr. Zafer AKINCI Dr. Serpil ÖZYILMAZ Dr. Ferhat OGUZ Ebru ŞİNİK Gizem YÜCELEN Sevginar BAŞTEKİN

REKLAM TEMSİLCİLERİ

Emir Ömer ÖCAL
emir.ocal@img.com.tr
0212 604 51 37

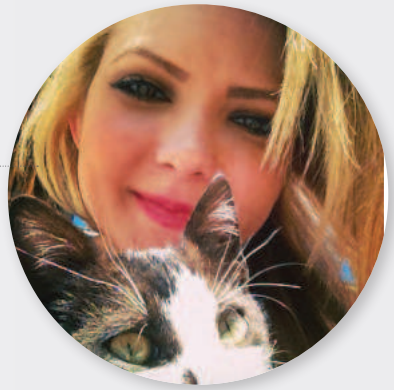
Recep ARSLANTAŞ
recep.arslantas@img.com.tr

KURUMSAL İLETİŞİM MÜDÜRÜ	Ebru PEKEL ebru.pekel@img.com
MUHASEBE VE FİNANS MÜDÜRÜ	Mustafa AKTAŞ mustafa.aktas@img.com.tr
DİJİTAL SATIŞ PAZARLAMA SORUMLUSU	Emre YENER emre.yener@img.com.tr
BURSA BÖLGE	Ömer Faruk GÖRÜN fgorun@ihlas.net.tr Butim Plaza D Blok Kat:4 No:1267 BURSA Tel: 0224 211 44 50-51 / Fax: 0224 211 44 81
KONYA BÖLGE	Metin DEMİR Hazım Uluşan İş Merkezi C Blok Kat:6 No: 603-604-605 KONYA Tel: 0332 238 10 71 / Fax: 0332 238 01 74
MERKEZ	Evren Mahallesi Bahar Caddesi Polat İş Merkezi B Blok No:1 Kat:4 Güneşli-Bağcılar/İstanbul Tel: 0212 604 51 00 / Fax: 0212 604 51 35

Charm&Beauty Dergisi'nde yer alan makalelerdeki fikirler yazarlarına aittir. Yayınlanan ilanların sorumluluğu reklam verene aittir. Charm&Beauty Dergisi'nin bütün yayın hakları İSTMAG Magazin Gazetecilik İç ve Dış Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Yazılar kaynak gösterilmeden yayınlanamaz. Yayın süreli bir yayın olan **Charm&Beauty Dergisi** ayda bir yayınlanır.

YENİNİN VE YENİLENMENİN ENERJİSİ; HOŞ GELDİN 2018…

Yeni yayın yılımızın ilk sayısıyla yine sizlere dopdolu bir içerikle “merhaba” diyoruz. Hoş geldin 2018. Bizim için çok güzel bir yıl olursun umarım…



Yeni bir yıla girerken çoğu şeyin muhasebesi yapılır… Tekrarı yoktur bazı şeylerin… Hayat gibi… Aşk gibi… Ömür gibi… Akşam olur gün eksilir, aylar geçer yıl eksilir. Bizler de bir yılı daha eskittik ve geride bıraktık. Bununla birlikte hesabımızı kitabımızı yaptık ve yepyeni bir yıla Ocak ayıyla birlikte adım atmış olduk. Hediyeler aldık, hediyeler verdik. Kutladık, eğlendik. Ya da kendimizle baş başa merhaba dedik bu yıla. Ama bir şekilde yeninin enerjisini hissettik. Ve ne yapıyoruz, bu güzel enerjiyle birlikte hız kesmeden devam ediyoruz.

Her ay olduğu gibi bu ay da sizler için özel ve kaliteli içerikler hazırladık. Güzellik, makyaj, moda, kültür-sanat, sinema, sosyal projeler ve daha birçoğu… Kısaca kadına ve yaşama dair herşey dergimizin sayfalarında sizleri bekliyor. Bir göz atın derim.

Bu yazımda sizlere veda ederken, diyorum ki yeni bir ağaç dikin, küçük bir çocuk sevindirin, bir yaşlının elinden tutun, bir kediyi sevin, kuşlar için camınıza kırık dökün kirlenmesinden korkmadan… Sokaklardaki hayvanlara yemek verin kaldırımın pislenmesinden korkmadan ve düşünün asıl kirli olan bu dünya ve bizlerin vicdanları… İllaki temizlik yapacaksanız yeni yılda işte tam da buralardan başlayın.

Siz değerli Charm&Beauty dostlarının istek ve önerilerinizi de bekler, bir sonraki sayımızda görüşene kadar sevgiyle kalmanızı dilerim…

Nesrin Mufti

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

charm&beauty

İÇİNDEKİLER

8 BU KIŞIN RUJU HANGİSİ?

13 SAÇLARINIZ YENİLENSİN

36 KIŞI GÜZELLİĞİNİZ İLE ISITIN

45 GENÇLİK MOLEKÜLÜ RETİNOL

51 VERTİGO İLE BAŞA ÇIKMAK MÜMKÜN

56 GÖZYAŞI O KADAR DA MASUM DEĞİL..!

93 6 SÜPER GIDA

96 AMİGURİMİ OYUNCAK YAPIMI

116 HOOOP THE BAG

45

51

56

93

104

125

gozdeozermakeup

Bu kışın ruju hangisi?

Ayağımızın tozuyla 2018 e girerken soğuk havaların etkisiyle kışın verdiği o karanlık renklere inat dudaklarımız biraz renklenmeli bence…

Geçtiğimiz kıştan beri popülerliğini koruyan Bordo rujlar, bu kışta vazgeçilmeziniz olacak!

Peki bu kış benim bordom hangisi diyorsanız; İster esmer ,ister sarışın olun mutlaka her kadına uygun bir bordo rengi vardır!

Doğru bordo rengini bulmak için dudağınızda önce test etmelisiniz. Çünkü her dudağın bir alt tonu olduğu için dudağınızla birleştikten 10-15 saniye sonra değişime başlar.

Bazı dudaklarda turuncuya bazı dudaklarda pembeye bazılarında ise maviye kaçar eğer sizin sürdüğünüz bordo değişim göstermiyorsa o sizin bordonuz demektir.

Doğru rengi bulduktan sonra sıra doğru uygulamada:

Koyu renk rujları kullanması biraz zordur. Mutlaka rujunuzla aynı renkte bir dudak kalemi kullanmalısınız.

Rujunuzu uygulamadan önce dudak kalemi ile önce çizgileri belirleyip dudağınızın içini kalem ile boyadıktan sonra rujunuzu tüm dudağınıza sürebilirsiniz.

Eğer daha düzgün bir görünüm isterseniz ten rengi kalem ile dudak kenarlarından geçip düzeltmelerini yapabilirsiniz.

Gelelim bana göre en güzel bordo tonlarına;
-MAC Sin ve MAC Diva
-Wet n wild cherry bomb
-Flormar rise of modern city
-Golden Rose velvet matte-20

wet n wild

MAC

MAC

flormar

Saçlarınız
Yenilensin!

Saçlarınız Yenilensin!

Sağlıklı, ışıl ışıl ve gür saçlar hepimizin hayali... Ancak günümüzde saçlarımızın doğal hacmini korumak ve dökülmesini önlemek de gittikçe daha zor hale geliyor. Genetik yatkınlık başta olmak üzere stres, tiroit hastalıkları, kronik rahatsızlıklar, demir eksikliği, kullanılan bazı ilaçlar, kalitesiz beslenme ve kalitesiz ürün kullanımı gibi pek çok sebep yüzünden maalesef ki saçlarımızı kaybediyoruz.

Artık buna dur demeye ne dersiniz? Kadın/erkek birçok kişinin ortak sorunu olan saç dökülmesini hem durdurmak hem de dökülen saçları geri kazanmak için Regenera Activa ile tanışma zamanı geldi! Regenera Activa, kendi hücrelerinizin kullanıldığı, acısız ve tek seanslık mucizevi bir uygulama. Üstelik etkisi birkaç ay içinde başlıyor ve uzun yıllar saçlarınızdaki doğal hacimle size eşlik ediyor.

American Board of Hair Restoration Surgery&International Society of Hair Restoration Surgery üyesi Dr.O.Tayfun Oğuzoğlu saç dökülmesi ve Regenera Activa hakkında merak edilenleri sizler için cevapladı.

Saç dökülmesi nedenleri nelerdir?
Saç dökülmesinin nedenlerini anlatmadan önce kısaca saç nasıl bir organdır ve nasıl bir yaşam döngüsü vardır bundan bahsemek istiyorum. Saç bir insan hayatı boyunca 15-20 kez dökülen ve yeniden uzayan bir organdır, biz buna saç döngüsü diyoruz. Saç döngüsünde sağlıklı saç anajen olarak adlandırılır ve ortalama 7 yıl kadar sürer sonra dökülme dönemine girer ve dökülür ancak eski saç teli dökülürken yenisi cilt altında oluşmaya başlar ve yeniden sağlıklı bir saç anajen olarak görülmeye başlar.
Bu döngüyü bozan her problem saç dökülmesine neden olur.

Erkeklerde saç dökülmesinin ana nedeni Erkek Tipi Saç Dökülmesi olarak adlandırılan hormonel nedenlerden kaynaklanan saç dökülmesidir ve ortalama dünyadaki erkek nüfusunun %55 i bu problemi çeşitli derecelerde yaşamaktadır.

Bu probleme erkeklik hormonu olarak adlandırdığımız ve tıbbi ismi DHT(Dihidrotestesteron) olan bir hormon neden olmaktadır. Bu hormon saç kökü hücrelerinin, hücre zarının geçirgenliğini bozarak anajen fazdan telojen faz dediğimiz dökülme fazına sokarak saç kaybına yol açar. Neden bazı erkeklerde daha çok bazılarında daha az dökülme oluyor sorusuna cevap ise bu hormona olan hücre duyarlılığı genetik olarak anne ve babamızdan bize geçiyor ve bu da kellik derecemizi belirliyor.

Kadında ise dökülme nedenleri çok farklılık göstermektedir. Özellikle ülkemizde de çok fazla görülen kansızlık yani demir eksikliği anemisidir, bununla birlikte dünya da çok yaygınlaşan vejeteryan ya da vegan beslenme şekli de bu dökülmeye neden olmaktadır, bunun yanı sıra demir eksikliği ile birlikte çinko eksikliği de önemli bir dökülme nedenidir.

Kadınlarda da erkek tipi saç dökülmesi mevcuttur, erkeklik hormonu yüksekliği bazen tespit edilmese bile vücutta akne(sivilce) oluşumu,saç dökülmesi,vücutta aşırı kıllanma ve adet bozukluğu ile kendisini gösteririr.

Bunu dışında tiroid bozuklukları da çok önemli dökülme nedenlerinden biridir.

Diğer bir kadın tipi dökülme ise telojen effilevium denilen genelde 40-60 yaş arası görülen aşırı ve ani saç dökülmesi problemidir.

Tüm bunların dışında aşırı kozmetik ve kuaför uygulamalarına bağlı olarak aşırı yıpranma dökülmeler günümüzde ciddi dökülme nedenleri arasındadır.

Saç dökülmesini önlemenin yolları nelerdir?
En önemli nokta saç dökülmesi nedenini bulmak ve neden yönelik tedaviyi uygulamaktır. Ancak her tedavinin yanı sıra mutlaka PRP, CRP, Regenera gibi destek tedavileri de uygulamak lazımdır.

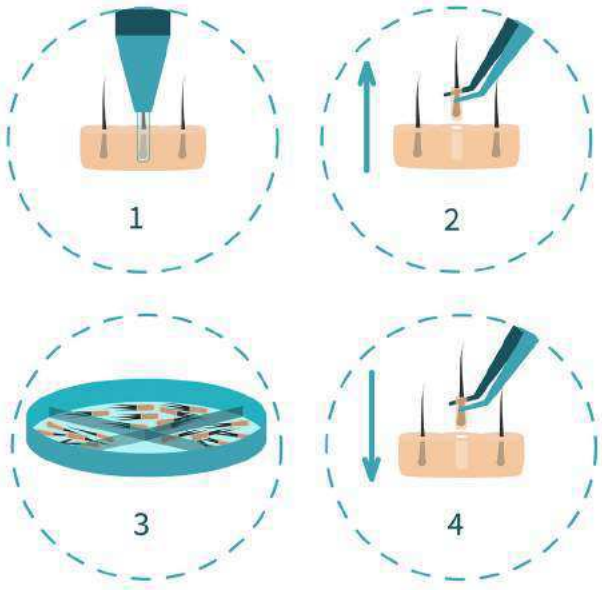
Regenera Activa'nın dökülen saçlar üzerindeki etkileri nasıl oluyor?
Regenera Activa'nın çalışma prensibi zayıflayan saç kökünün yenilmesi ve daha sağlıklı olması için ihtiyacı olan kök hücreleri ve destek doku hücrelerini kişinin kendi saç kökü ve deri dokusundan elde ederek saç kökü hücresinin güçlenmesini ve kendini yenilemesine kuvvetli bir destek vermektir.

Bu uygulama nasıl yapılıyor?
Kadında ve erkekte saç dökülmesi etkisi genelde saçlı derinin üst bölgelerinde yani alın veya tepe bölgelerinde görülmektedir. Ancak ense ve kulak arkası bölgedeki saç kökleri hemen her zaman dirençli ve sağlıklı kalmak için genetik olarak kodlanmışlardır. İşte, Regenera Activa sistemi bu sağlıklı ve güçlü saç köklerinde özel bir hücre süspansiyonu hazırlayarak problemli saçlı deri bölgelerine bu süspansiyonun uygulanması ve buradaki hasta ve cansız saç köklerine destek olması mantığına dayanmaktadır.
Kulak arkası bölgedeki saçlardan 3-4 adet saç kökü küçük bir lokal anestezi uygulanarak alınır, alınan bu saç kökleri Regenera Activa sisteminde özel bir süper hücre süspansiyonuna dönüştürülerek tamamen kendi dokunuzdan özel bir saç dökülme tedavisi hazırlanır. Tedavi genelde tek seanstır ve 2. bir seansa belki bir kaç yıl sonra ihtiyaç duyulabilir.

Regenera Activa herkese uygulanabilir mi?
Genelde saç dökülme nedeni bir enfeksiyona bağlı değilse ki bu çok nadir görülen bir durumdur. Kadınlara ve herkese uygulanabilir hatta çok sık kozmetik uygulama, boya ya da kuaför işlemlerine maruz kalan saçlara sadece destek amacıyla bile uygulanabilir. Çünkü bu uygulamalar özellikle saç kökünün dolaşımını bozarak cansızlaşmasına, parlaklığını kaybetmesine yol açar.

Regenera Activa saç ekimine alternatif midir?
Kesinlikle alternatif değildir. Tam tersi yardımcı önemli bir yöntemdir, özellikle genç yaşta saç kaybı yaşayan erkek hastalar saç ekimi için 25-27 yaşına kadar beklemek durumundadırlar. Bu dönemde Regenera Activa gibi önemli bir tedavi yöntemi ile dökülmenin yavaşlatılması ve azaltılması çok önemlidir. Ayrıca saç ekim uygulaması sırasında alınan binlerce saç kökünden sadece 3-4 tanesi kullanılarak hazırlanan Regenera Activa tedavisi hem hızla iyileşme hem de ekilen saçların hızlı ve güçlü çıkması için çok önemli bir destektir. Bu nedenle saç ekimlerinde Regenera Activa yöntemini birlikte kullanmaktayız.

Regenera Activa'nın saç tedavileri dışında kullanım alanları var mıdır?
Regenera Activa öncelikle ortopedi alanında kıkırdak dokunun yenilenmesi için kullanılmaya başlanmıştır. Kozmetik ve estetik alanında ise kırışıklıkların azaltılması yani Anti-Aging anlamında sıkça kullanılmaktadır. Hazırlık ve uygulamanın toplam 30-40 dk sürmesi, tek seanslık tedavi olması ve kullanım pratiği açışından büyük avantaj sağlamaktadır.



INSTRUCTIONS
RIGENERA
hbw
regenera activa

Kısa Kısa
Ürün Haberleri...

DERMACEUTIC ADVANCED CLEANSER
131 TL

Hassas ciltlere uyumlu arındırıcı temizlik

Gün boyu çevresel faktörler, makyaj malzemeleri ile kirlenen ve gözenekleri tıkanan cildin derinlemesine temizlenmesi için Fransız Dermaceutic Laboratuvarları'nın geliştirdiği Arındırıcı Yüz Temizleme Köpüğü Advanced Cleanser, en hassas ciltler için bile mükemmel kullanım sağlıyor.

Makyaj kalıntılarını ve fazla sebumu etkin bir biçimde temizleyerek cilde temiz, ferah ve nemli bir his veren, hassas ciltler için de son derece uygun arındırıcı yüz temizleme köpüğü Dermaceutic Advanced Cleanser, üstün temizlik, yoğun makyaj temizleme, optimum dozda yüksek performanslı arındırıcı ajanlar ile dikkat çekiyor.

Kış aylarında dudaklara tam koruma ve bakım

Kadın erkek fark etmeden havalar soğuyunca dudaklarımız hemen kurumaya başlar, çatlar, hatta kanar. Bu durum hem kötü bir görünüme sebep olur hem de acı verir. Tek çözüm onları çok iyi korumak ve nemlendirmektir.

Avène Dudak Bakım Stick; aşırı hassas, kuruyan, dokusu bozulmuş dudakları içeriğindeki shea yağı, cold cream, karamel, gül ve vanilya notaları sayesinde soğuklardan koruyor, dudaklara ekstra yumuşaklık veriyor, dudağın doğal parlaklığını zenginleştiriyor.
Eau Thermale Avène Cold Cream Baume Lévres, yıpratıcı hava koşulları ya da bazı ilaç tedavileri sonrası kurumuş, yarılmış ve çatlamış dudakları özel olarak besliyor ve koruyor. Akışkan yapısı sayesinde hasar görmüş dudak bölgesine çok kolayca ve acısız bir şekilde tampon hareketlerle uygulayın.

15 ML TÜP
36 TL

4 GR. STICK
34 TL

550 ML.
15,90 TL

Kiraz bahçelerinin rahatlatıcı etkisi saçlarınızda...

Yeni Clear, Yumuşak & Parlak 2'si 1 arada kiraz çiçeği esanslı şampuan ile kiraz bahçelerinin rahatlatıcı etkisini yılın 365 günü saçlarınızda hissedin!

Yeni başlangıçların simgesi olarak bilinen kiraz çiçeği esanslı yeni CLEAR YUMUŞAK & PARLAK 2'si 1 arada şampuan, kepek probleminizi ortadan kaldırırken aynı zamanda saçlarınızda yumuşak ve parlak bir etki bırakıyor.

Clear' ın kadınlar için özel olarak geliştirdiği Yumuşak & Parlak şampuan, saçlarınıza yepyeni bir soluk getiriyor!

8 ADET
69TL

Genç görünümün tüm sırları açığa çıkıyor

Her yaşa ve cilt tipine uygun ürünleriyle cildin tüm gereksinimlerine yanıt veren COSMED, birbirinden özel ürünleriyle kadınlara daha genç bir görünüme kavuşma fırsatı sunuyor.

Cosmed Complete Benefit Matlaştırıcı Soyulabilen Maske cildin yağ, ölü hücreler ve kirden arındırılmasını sağlarken gözenek görünümünün azaltılmasına, yağlanmanın dengelenmesine ve cildin mat bir görünüm kazanmasına da yardımcı oluyor.

Maskenin içeriğindeki deniz algleri, cildin yenilenme sürecinde nem ve mineral kaynağı görevini üstlenirken, cildin detoks yapmasına ve yatışmasına da destek oluyor ve cildi mükemmel bir görüntüye bir adım daha yaklaştırıyor

Cildiniz ipeksi bir görünüme kavuşsun

Elancyl Lait Hydratant Energisant nem ve enerji veren vücut losyonu; kış aylarında soğuktan, rüzgardan kuruyan cildinize canlılık ve nem sağlıyor.

Formülündeki sabun ağacıgillerden guarana özünün uyarıcı etkisi sayesinde cilt gün içinde ihtiyaç duyduğu enerjiyi kazanıyor ve ışıldıyor. İçeriğindeki safran yağı ve hyaluronik asit sayesinde cilt, kazandığı nemi 24 saat boyunca koruyor.

200 ML
59 TL

CARE4LIPS
16,99TL

Care4Lips bu kış çantaların vazgeçilmezi oluyor

Flormar, Care4Lips serisinin özel tasarlanan ambalajları ve kokularıyla kış lezzetlerini dudaklarınıza taşıyın!

Care4lips'lerin muhteşem kış kokularına ve özel tasarım metalik ambalajlarına bayılacaksınız!

Dudak bakımı trendine yeni bir soluk getiren Flormar, kışa özel tasarlanan 6 farklı Care4Lips'in yoğun nemlendirme özelliği ve SPF 15 koruma faktörü sayesinde dudaklarınızı soğuk havalardan koruyup renklendirirken, çekici ve kusursuz dudaklara sahip olmanızı sağlıyor.

Cookies&Nuts, Cotton Candy, Pumpkin Spice, Red Velvet Cake, Grape Muffin ve Chocolate Souffle gibi renkli ve eğlenceli kış tatlılarından oluşan isimleri ve iştah açıcı kokularıya dikkat çekiyor!

KIKO Milano ile dikkat çeken dudaklar!

İleri teknoloji makyaj, yüz ve vücut bakımı ürünleriyle her yaştan kadının güzellik ihtiyaçlarına yanıt veren İtalyan profesyonel makyaj markası KIKO Milano dudakların ön planda olduğu makyajlara ilham kaynağı oluyor.

KIKO Milano, geniş renk yelpazesine sahip, farklı ürün seçenekleri ile tüm makyaj severlerin beklentilerine yanıt veriyor.

Efsane kırmızı Kryolan Lip Stain- Rock

NUBIA Mağazaları bünyesinde bulunan KRYOLAN'ın kırmızı Lip Stain -Rock ruju ile makyajınızı göz alıcı hale getirebilir ve günün en dikkat çeken kadını siz olabilirsiniz...

İçerdiği yoğun pigment sayesinde gün boyu kalıcı bir etki sağlayan kırmızısı ile lip stain; mat bitişi ve bulaşmaya karşı özel içeriği sayesinde elegan şıklığınızı tamamlayacak... Gündüz ve gece kullanılabilen Kryolan Lip Stain- Rock kadifemsi duruşu ile kusursuz bir seçenek sunuyor. Sürüldükten sonra matlaşarak dudağa sabitlenen Kryolan Lip Stain-Rock ağırlık hissi vermiyor.

143 TL

200 ML.
313 TL

Çok yönlü güzellik: Ligne St. Barth Avocado Oil

NUBIA bünyesinde bulunan adını Karayipler'deki St. Barthelemy adasından alan LIGNE ST. BARTH; zengin içeriğe ve direnç arttırıcı özelliğe sahip Avocado Oil ile saç, cilt ve vücut bakımınızda çok yönlü uygulama sağlıyor.

Saç ve cilt bakımında yararlanılan Ligne St. Barth Avocado Oil cildi nemlendirirken aynı zamanda yenilenmesine de yardımcı oluyor. Zor yetiştirilen ve sıcak iklim meyvesi olan Avocado'dan elde edilen yağ, saç köklerinde koruyucu bir tabaka oluştururken saç neminin korunmasını sağlıyor.

14,90 TL

14,90 TL

Matte Look Şekillendiriciler artık Gratis'te!

"Tarzınla Yaşa" mottosuyla yola çıkan Matte Look'un şekillendiricileri Eve Shop'lardan sonra Gratis'lerde de sizleri bekliyor.

Kendi stilimizi belirlememizde yardımcı olan Matte Look Şekillendiriciler ile saçları şekillendirmek hem çok kolay hem de çok eğlenceli... Üstelik Matte Look'lar sizi siz yapan saçlarınızı şekillendirirken bakım yapma fırsatı da sunuyor.

NARS Radiant Creamy Concealer 6 yeni rengi ile daha da mükemmel!

NARS Cosmetics, ödüllü kapatıcısı Radiant Creamy Concealer ailesine katılan 6 yeni rengi sunuyor. Kolaylıkla uygulanabilen, orta-yüksek kapacılığa sahip ürün tüm cilt türleri için çok amaçlı mükemmelik vadediyor.

Işığı yansıtma teknolosiyle yumuşak bir formüle sahip olan Radiant Creamy Concealer kusurları anında kapatıyor, ince çizgileri ve yorgunluk izlerini azaltıyor. Çok amaçlı formül uzun süre dayanıklı doğal, aydınlık bir bitiriş sağlıyor.

130 TL

75 TL

Gül yapraklarının cildinize hasas dokunuşu: Nuxe Pétales de Rose

Pétales de Rose serisinin en yenisi Misel Makyaj Temizleme Yağı sahip olduğu üstün teknoloji ile benzersiz bir temizlik ve arındırma vadediyor. Gül yapraklarından üretilen bu makyaj temizleme yağı hem yüzü, hem de gözleri temizliyor ve suya dayanıklı makyaj dahil yüzünüzdeki tüm makyajı nazikçe gideriyor. Güneş koruyucu kalıntılarını ve hava kirliliği kaynaklı partikülleri de temizliyor.

Cildi kurutmadan temizliyor, ferahlatıyor, rahatlatıyor ve yağ tabakası oluşturmuyor. Kuru cilde uygulanan ürün, su ile temas ettiğinde süt kıvamına gelerek uygulama kolaylığı sağlıyor.

18,95 TL.

Beyaz orkide ve incir yağı ile bırak lüks sarsın tenini!

Palmolive' den bedenini ve ruhunu şımartacak YENİ bir deneyime hazır mısın?

Palmolive Luminous Oil ailesinin en yeni üyesi Beyaz Orkide ve İncir Yağı' nın aromatik kokusu ve zenginleştirilmiş formülü sayesinde vücudunuza hakkettiği bakımı sağlayın!
İçeriğinde bulunan incir yağları ile cildin nem dengesini iyileştiriyor ve cildi esneterek yumuşatıyor. Doğal ve güçlü bir antioksidan deposu olan incirin gücü, beyaz orkidenin iyileştirici etkisiyle birleşerek karşı konulmaz bir banyo keyfi yaşatıyor!

Geometrik, sade ve güçlü çizgiler: Pretty by Flormar

Renkli kozmetik sektöründe 70 yıla yakın tecrübesi ile dünyanın 104 ülkesinde fark oluşturan Flormar, kaliteden ödün vermeden hesaplı alışveriş yapmak isteyen makyaj tutkunlarına özel bir seri ile karşınızda. Pretty by Flormar, geometrik, sade ve güçlü çizgiler taşıyan modern ambalajları ile makyajın görsel dünyasını keşfe çıkan kadınların tüm temel beklentilerini cevaplıyor.

Güzellik dünyasına sunduğu yeniliklerle ve renklerin odağında oluşturduğu koleksiyonlarla dikkatleri çeken Flormar, makyaj tutkunu kadınların tüm temel beklentilerini karşılayan yeni bir marka ile makyajda yeni bir dönemi başlatıyor.

2,99 TL

19,99 TL

Revitacare HairCare ile Saçınızı destekleyin...

Türkiye'de SELTEK Group tarafından temsil edilen Fransız Revitacare markasının mezoterapi uygulaması HairCare, çok özel formülü sayesinde günümüzde sıkça yaşanan birçok saç problemine çözüm oluyor.

Saçları dökülmeye ve kopmaya karşı dirençli kılmak ve korumak için etkili olan saç mezoterapisi yöntemi Revitacare HairCare uygulaması, saç yapısını olumlu yönde etkileyerek canlı, sağlıklı, hacimli ve parlak saçların oluşumunu sağlamaya yardımcı oluyor.

14,90 TL

Anti-aging yaklaşımında yeni bir boyut

Sothys Youth Serisinde yer alan tüm cilt tipleri için uygun krem ve serumlar yaşlanma işaretlerine karşı çift etki ile gençliği bütün yaşlarda korumayı amaçlıyor.

Fransız kozmetik geleneğinin en önemli temsilcilerinden SOTHYS'in Specifik yaşlanma işaretlerine karşı çift etki ile gençliği bütün yaşlarda korumak için geliştirilmiş olan SOTHYS Youth Serisi'nde yer alan kremler ve serumlar gençlik çözümü sunarak fark oluşturuyor.

Göz çevresine mükemmel bakım

Güzelliğin en çarpıcı silahı olan gözler, aynı zamanda yılların izlerini de yüzümüzde ilk ele veren bölgedir. Türkiye'de Seltek Group tarafından temsil edilen Teoxane Laboratuvarları'nın geliştirdiği Teoxane [R II] Eyes Contour, göz çevrenizi yaşlanmanın izlerine karşı koruma altına alarak bakışlarınızdaki gençlik ışıltısını kaybetmemenizi sağlıyor.

Göz çevresi için özel olarak geliştirilen Teoxane Eyes Contour, özel titanyum başlığı, hidrasyon sağlayan patentli hyaluronik asit mikro küreleri ve içeriğindeki doğal etken maddeler sayesinde bu bölgedeki şişlik, halkalanma ve morlukların giderilmesine yardımcı oluyor.

394 TL

72,90 TL

The Balm'ın yeni ürünü Bonnie-Lou Manizer Gratis Mağazalarında

Ürünlerinin ambalaj tasarımları ile dikkat çeken, her ürünü ile vazgeçilmez marka haline gelen The Balm, aydınlatıcı koleksiyonuna bir yeni renk daha ekledi.

The Balm'ın yeni ürünü Bonnie-Lou Manizer cilt tonuna göre allık, aydınlatıcı ya da far olarak kullanılabiliyor. Yüzde öne çıkarılmak istenen bölgeleri aydınlatarak ışıltılı ve pürüzsüz bir görünüm sağlayan The Balm Bonnie-Lou Manizer parıltılı tonları ile fotoğraflarda bile farkını hissettiriyor. Göz makyajında da gölgelendirme yaparak göz hattını daha yukarı kaldırmayı sağlayan The Balm Bonnie Lou Manizer, Balm ailesinin en çok sevilen ürünleri arasındaki yerini hızla aldı.

Saçlarınla şehrin hareketini yakala!

TONI&GUY saç bakım ve şekillendirme ürünleri bu sezon stil sahibi kadınların şehrin temposuna ayak uydururken kullandığı maşa, düzleştirici gibi şekillendiricilerin etkisi ile yıpranan saçlarını merkeze koyuyor ve öncü bakım harekatını başlatıyor.

Reconstruction Mask - Yeniden Yapilandirici Maske, nemlendirici formülü dipten uca saç tellerini onarıyor. Daha yumuşak ve parlak saçlar için yoğun onarım ve yenileme sağlıyor.

Vaseline ile sağlıklı ve ışıltı bir cilt

Vaseline Nemlendirici Jel, onarıcı ve nemlendirici etkisi ile pürüzsüz bir cilde sahip olmanızı sağlıyor.

Vaseline Nemlendirici Jel Original, eşsiz formülü ile cildimizi doğal yapısına uyumlu bir şekilde nemlendirerek onarılmasına yardımcı olurken, cildi yumuşacık yaparak sağlıklı görünen bir dokuya kavuşmasını sağlıyor.

Vaseline Nemlendirici Jel Cocoa Butter, saf kakao yağı içerikli eşsiz bileşimi ile cildin gün boyunca gözle görünür şekilde sağlıklı ve ışıltılı kalmasını sağlıyor.

Vaseline Baby Nemlendirici Jel eşsiz formulü, mükemmel dokusu ve içeriğindeki gül ve hindistan cevizi yağları ile miniklerin ciltlerindeki kurumanın ve pişiğin karşısında durarak, cildinin yumuşacık, pürüzsüz ve sağlıklı görünen bir hale kavuşmasını sağlıyor.

Kışı
Güzelliğinizle
Isıtın ...

Günler kısaldı, havalar soğudu. Artık bir rüzgar esti mi eller ve yüzler buz kesiyor. Kış mevsimini iliklerimize kadar hissettiğimiz bu günlerde kendimizi soğuğa karşı korumaya çalışıyoruz. Kalın kıyafetler, yünlü kazaklar, polar battaniyeler, atkılar, eldivenler…

Kendimizi koruyoruz, peki ama cildimizi? Her mevsim olduğu gibi kış mevsimi de ayrı bir bakım ister. Sert geçen bir mevsimdir ve bizi her açıdan sınar. Bu sebeple kış aylarında da kendimizi bakıma almalıyız.

Vücut sağlığımızın yaşam kalitemiz üzerinde büyük bir etkisi vardır. Yaşantımızda, iş hayatımızdan tutun da psikolojimize kadar birçok şeyi etkiler. Bu yüzden daha kaliteli bir yaşam için vücudumuzun bakımı ile ilgili bazı önemli detaylara dikkat etmemiz gerekiyor.

Kış mevsiminin geldiği, güneşin zararlı etkilerinin azaldığı şu günler ileriki yaşlarımızda daha sağlıklı bir görünümüne sahip olabilmemiz için ve cildimize bakım yapmamız için oldukça ideal zamanlardır.

Soğuk hava, rüzgarlar, ortamlardaki ısı ve nem farklılıklarından ilk etkilenen cildimiz oluyor. Deride kuruluk oluşurken yağ tabakasında da azalma meydana gelir. Cilt hassaslaşır ve dış etkenlere karşı savunmasız hale gelir.

Bunların yanında cilt tipimiz de değişikliğe uğrar. Yağlı ciltler daha az yağlanır, normal ciltler kururr, kuru ciltler de hassaslaşır. Bu yüzden de, kış aylarında cilt bakımımızı yaparken kullandığımız ürünlerin besleyici değerleri daha yüksek olmalıdır.

Kışın özellikle derinin hava ile temas eden el ve yüz gibi açık bölgeleri kurur, deride renk değişimleri, kızarıklıklar, pul pul dökülmeler

ve kaşıntılar oluşur. Ciltte kırışıklıklar ile birlikte erken yaşlanma daha çabuk meydana gelmeye başlar. Güçsüz kalan cilt, akne gibi bazı yağ bezi hastalıklarına açık hale gelir. Örtülü ve havasız kalan cilt yüzeyleri mantar hastalıklarına da elverişli olur ve vücuttaki kıvrım yerlerinde nem artışına bağlı enfeksiyonlar oluşabilir.

Banyo gibi cilt temizliğinin de yaz aylarından daha seyrek yapılması gerekir. Sık sık banyo yapmak da kış aylarında cildi kötü etkileyen faktörlerdendir.

Kışın ciltte yaşanan bu sorunlar içte yetersiz ve dengesiz beslenme, vitamin eksikliği, yetersiz sıvı tüketimi, yetersiz uyku gibi etkenlerle oluşurken dışta ise hava değişimleri, yeterli temizliğin yapılmaması, kullanılan sabun ve şampuanlar, kalitesiz makyaj malzemeleri, sigara ve alkol kullanımı, nem oranının sağlanmaması ile oluşur. Bu yüzden vücudumuzun genel bakımı ve durumu da cilt sağlığı açısından çok önemlidir.

Kış şartları cildimizi zorlarken, bu şartları sağlıklı güzelliğe çevirmenin adımları ve sağlıklı bir vücut için yapılması gerekenler;

Her ne kadar sonbahardan kışa geçene kadar metabolizmamızın soğuklara alışmaya başladığını düşünsek de, bu durum; halsizlik, depresyon hissi ve hastalıklardan korunmamız için yeterli olmaz.
Öncelikle sağlıklı bir yaşam tarzı ve beslenme ile vücudumuzun ihtiyacı olan besinleri ve vitaminleri almamız gerekir. Mevsim sebze ve meyveleri ile balık gibi besinler veya yeterli Omega 3 takviyesi de unutulmaması gereken ilaveler arasında olmalıdır. Bol bol su tüketimi de ihmal edilmemelidir.

Temizlik

Vücudumuzu içten güçlendirdikten sonra en önemli adım temizliktir. Kış aylarında deride oluşabilecek kuruluğa engel olmak için kremli ve yağlı sabunlar ve jeller kullanmalıyız. Cildimiz kuru cilt tipindeyse sabun bileşenleri içermeyen losyonlar tercih etmeliyiz.

Kış aylarında sıcacık bir banyoda uzun süre vakit geçirmek cazip gelebilir ama 15 dakikadan fazla sıcaklık cildimizdeki doğal yağların yok olmasına sebep olacaktır. Sıcaklık ayarını düşürülmeli ya da banyoda geçirdiğimiz süreyi azaltmalıyız.

Cilt temizliğinde de aynı kural geçerli; aşırı sıcağa kaçmamalı, önce sıcağa yakın ılık su ile başlamalı ve soğuk su ile durulanmalıyız. Bu kan dolaşımımızı hareketlendirecektir.

Temizlikte dikkat edilmesi gerek bir husus da, deterjan ve temizlik malzemeleri ile çok fazla temas halinde olmamamız gerektiğidir. Eldiven kullanımına dikkat etmeliyiz.

Nemlendirme (Cildinizi mutlaka nemli tutun)

Soğuğa direk maruz kalan cildimiz hemen nem kaybetmeye başlar. Ciltte soyulmalar, döküntüler, dudakta çatlaklar oluşur.

Özellikle kışın nemlendirici kremler seçerken tercihimiz su bazlı değil de yağ bazlı olanlardan yana olmalıdır. Yağ, kış için daha ideal bir koruyucudur.

Ellerimiz en fazla etkilenen yerlerden olacağından el kremi kullanmayı unutmamalıyız.

Çantamızda mutlaka dudak balsamı bulundurmalıyız. Rüzgara ve soğuğa en hassas yerimiz dudaklarımızdır.

Banyo olurken de cildimizi nemlendirmemiz mümkün. Cildi nemlendiren, vitaminli veya doğal yağ ilaveli duş jelleri kullanmak cildimize çok iyi gelir. Banyodan sonra da yüz ve vücut deri tipine uygun nemlendiriciler (gliserin, vazelin, üre, laktik asit, hyaluronik asit içerenler) uygulamalıyız.

Peeling (Kış Peelingi)

Kışın deri tipine göre sıklığı ayarlanarak glikolik asit, retinoik asit ve salisik asit içeren jel, krem veya maskelerle derinin ölü tabakasının atılmasını ve cildin yenilenmesini sağlayabiliriz.

Kış peelingi olarak “himalaya tuzlu peeling ” tavsiyelerimiz arasında. Hindistan cevizi yağı ile kullanacağımız pembe himalaya tuzu sayesinde cildimiz nemlenir ve yağ oranı dengelenir. Anti-bakteriyel özelliği sayesinde mantar oluşumunu da engeller. Aynı zamanda hormonları dengelediğinden akne ve sivilce oluşumlarında da etkilidir.

2 yemek kaşığı kadar doğal Himalaya Kristal tuzunu aynı miktarda hindistancevizi yağı ve ya zeytinyağı ile karıştırıp, duş alıp gözeneklerimizi açtıktan sonra peeling amaçlı istediğimiz yerlerimize karışımı sürebiliriz (Arada bir karışımı karıştırıyoruz) . Uyguladığımız bölgenin üzerine havlu örterek 30 dakika etki etmesini beklemeliyiz. Sonrasında ılık suda durulamalıyız.

Güneş Koruması

Kış ve güneş koruması mı? Dediğinizi duyar gibiyim. Kış aylarında da güneş koruması devam ettirilmelidir. Özellikle karda (yansıma nedeniyle), yüksek yerlerde güneşin etkisi artmaktadır. Yağmurlu havalarda bile güneş açtığında ışığa duyarlı ciltler en az SPF:15-30 arası sprey, krem veya losyon formlarındaki koruyucular ile desteklenmelidir.

Anti Aging

Kış aylarında cildimiz yıpranmaya ve yaşlanmaya karşı daha az dirençlidir. Bu durumdan kötü etkilenmemek için anti aging uygulamaları yapabiliriz.

Retinoik asit, glikolik asit, askorbik asit vepeptidler, krem, serum, maske şeklinde uygulamalıyız. Sistmatik olarak antioksidan vb. gerekli maddeleri kapsül veya tablet formlarında almamız daha faydalı olacaktır.

Beslenme şeklinde de soya filizi gibi anti aging etkisi olan ürünler tüketmeye dikkat etmeliyiz.

Cilt Bakımı

Kış aylarında en çok etkilenen yer cildimizdir. Soğuk hava, rüzgar, kapalı ortamlar, klimalar, kaloriferler, havadan kaynaklı çevre kirlilikleri, kalın giysilerin altında havasız kalan cildimiz ve havalar sebebi ile daha az olan banyo işlemleri derimizde bazı olumsuzluklara sebep olur.

Bunlardan olumsuz etkilenmemek için dikkat etmemiz gereken birkaç unsur var. Cilt temizliği de bunların en başında. Kalın giysilerin altında kalan, yağlanma ve kirlenme yaşayan cildimizin temizlenmesi ve rahatlaması için banyomuza özen göstermeliyiz. Daha sonra nemlendirme işlemini uygun kremler kullanarak yapmalıyız. Rüzgarlı havalar ise yüzümüzü, ellerimizi, dudaklarımızı olumsuz etkiler.

Mümkün olduğu kadar rüzgardan korunmalı, mümkün değilse tedbirimizi almalı ve gerekli bakımları yapmalıyız.

Dudak Bakımı

Dudaklarımız kış aylarında cildimizden sonra en çok etkilenen bölgemizdir. Nemini koruyamayan ve kaybeden dudaklar soğuk ve rüzgârlı havalarda kurur, çatlar ve dudaklarımızda kesikler oluşur… Onları nemli tutmamız gerekir ve bu işi kesinlikle dudaklarımızı yalayarak yapamamalıyız. Özellikle tavsiyemiz dudak balmları ve nemlendiricileri sürüp dışarıya çıkmak. Evde uygulayacağımız bazı doğal maskeler ve peelingler de dudaklarımızı nemlendirmeye ve gençleştirmeye yardımcı olacaktır.

Şekerli Ballı Maske
Malzemeler:
1 çay kaşığı toz şeker
1 çay kaşığı bal

Yapılışı:
Şekerle balı küçük bir tabakta karıştırıp dudaklarınıza sürün.
10-15 dakika bekletin. Ilık suyla durulayın.

Yumurta ve yulaflı maske
Malzemeler:
1 yumurta sarısı
5 gr yulaf

Yapılışı:
Yumurtayla yulafı karıştırıp dudaklarınıza sürün.
10 dakika beklettikten sonra ılık suyla durulayın.

Ev Yapımı Dudak Peelingi

Malzemeler:
1 tatlı kaşığı bal
1 çay kaşığı kabartma tozu
1 çay kaşığı zeytinyağı

Yapılışı:
Tüm malzemeyi hamur kıvamına gelinceye kadar karıştırın. Parmak uçlarınızı kullanarak dudaklarınıza masaj yaparak uygulayın. Daha sonra yıkayın. İşlemin ardından zeytinyağı ya da nemlendirici krem uygulamanızda faydasını arttıracaktır.

Göz çevresi bakımı
Kış boyunca mutlaka göz çevremizi korumak amaçlı güzel bir göz çevresi kremi kullanmalıyız.

El bakımı
Her zaman olduğu gibi kış aylarında da ellerimiz olumsuz koşullara açıktır. Çevremizle en çok iletişim kurduğumuz yerlerimiz ellerimiz. Dokunmak, yıkamak, tutmak, çekmek, taşımak vs. daha birçok şeyi ellerimizle yapıyoruz, yine ellerimizle çevresel temaslarda bulunuyoruz. Bu işlemler zaten onları oldukça yıpratıyor. Bir de üzerine soğuk havayı eklersek kışın ellerimiz güzel bir özeni ve bakımı hak ediyor.

Öncelikle sürekli mikroplarla temas halinde olan ellerimizin temizliğine özen göstermeliyiz. Fakat bunu yaparken kış aylarında daha dikkatli olmalıyız. Kullanılan sabunun cildimize uygun olmasına ve sert yapıda olmamasına dikkat etmeliyiz. Mümkünse kremsi yapıda sabunlar tercih etmeliyiz. Yıkadıktan sonra ıslak bırakmamalı ve kurulamalıyız.

Soğuk havalarda dışarı çıkarken eldiven kullanmaya özen göstermeliyiz. Akşamları yatarken de el kremi ve ya zeytinyağı sürerek masaj yapmak iyi gelir.

Ellerimiz en çabuk yaşlanan yerimizdir. Bu yüzden ayrıca dikkat etmeliyiz. Evde yapabileceğimiz pratik krem uygulamaları da var.

Yulaf ve ballı krem
Malzemeler:
5 çorba kaşığı yulaf unu, bir yumurta sarısı ve iki çorba kaşığı bal
Yapılışı:
Malzemeler bir kaba alıp krem kıvamına gelinceye kadar karıştırılıyor ve ellere sabah ve akşam sürülüyor.

Salatalıklı el kremi
Malzemeler:
5 çorba kaşığı salatalık suyu
3 çorba kaşığı tatlı badem yağı
4 çorba kaşığı kakao yağı
Yapılışı:
Malzemeleri bir kapta krem kıvamına gelinceye kadar karıştırmalı ve buzlukta 10 dakika bekletmeliyiz. Buzluktan çıkarıldıktan sonra ellerimize sürüp 5 dakika kadar bekletmeliyiz. Son aşama olarak ellerimizi yıkanıp kurulamalıyız.

Ayak Bakımı

Kış aylarında sürekli kapalı kalan ve ayakkabı, çorap içinde sıkışan ayaklarımız daha fazla bakıma gereksin duyar. Ayakaltında bulunan sinir noktaları vücudumuzdaki tüm organları etkiler. Bunun için bakım ihmal edilmemelidir.

Sabahları ayaklarımıza özel nemlendirici krem sürerek dışarı çıkmak iyi olur. Akşam geldikten sonrada banyonun ardından masaj yaparak yine krem uygulamak ayaklara sakinleştirici ve yatıştırıcı bir etki yapar.

Ayrıca çok ayakta kaldığımız, yürüdüğümüz ve ayaklarımızı yorduğumuz günlerde ayaklarımızı yükseğe kaldırarak bir süre bu şekilde tutmamız faydalı olur.

Bunun için duvardan yardım alabiliriz. Bu sayede kan dolaşımımız kontrol altına alınmış olur.

Haftada bir gün mutlaka topuklarımıza peeling yapılmalıyız. Buradaki sert ve ölü deriyi ponza taşı ile ovarak alabiliriz.

Ve son olarak kendimizi şımartmak için, ayaklarımız için evde de spa ve detoks uygulamaları yapabiliriz. Ilık suya karıştırabileceğimiz buna özel tuzlar, köpükler, jeller ile hem keyifli bir vakit geçirmiş oluruz hem de ayaklarımızı rahatmış oluruz. Hiçbir şey yapamıyorsak çok sıcak olmayan suya bir miktar tuz atıp ayaklarımızı içinde bekleterek detoks yapabiliriz.

Tırnak Bakımı

Tırnaklarımız da güzelliğimiz ve sağlığımız için önemlidir. Kış bakımına dahil etmekte fayda var.

Ayak tırnaklarımıza özellikle dikkat etmeliyiz. Kış ayları boyunca kalın çoraplar ve ayakkabıların içinde sıkışıp kalırlar. Bu sebeple uzmanların tavsiyesi tırnakları kısa ve temiz kullanmak ve manikürünü de ihmal etmemek. Yoksa tırnak batığından, mantara kadar birçok rahatsızlığa açık olurlar.

Ellerimizdeki tırnaklarımız ise zarafetimizin ve güzelliğimizin birer simgesi. Kışın etkilerinden onlarda yıpranır. Yazın aksine tercih edilen koyu renkli ojeleri de hesaba katarsak onlar da özenli bir bakımı hakediyor.

Tırnaklar keratin denen koruyucu bir protein maddesinden oluşur. Tırnaklarımızın sağlığını etkileyen en önemli faktörler dış faktörler ve metabolizmamızdır.

Tırnak sağlığımızı korumamız için yapmamız gereken işlemler, etrafındaki etleri düzenli olarak kesmek, uzunluklarını uygun biçimde ayarlamak, hijyenini sağlamak ve tırnak yüzeyine güçlendirici kremler uygulamaktır. Tırnak bakımı için evde haftada bir gün zaman ayırmak yeterli olacaktır. Dört ile altı haftada bir uzman kişiler tarafından yapılacak manikür ve pedikür iyi gelecektir.

Tırnaklarımız zayıf, kırılgan ve katlara ayrılıyorsa su tüketimimizi gözden geçirmekte fayda var. Bunun için bol miktarda su tüketmeye dikkat etmeliyiz.

Evde tırnaklar için güçlendirici kremler de hazırlayabiliriz.

Hint yağlı krem
Malzeme:
iki yumurta sarısı, üç çorba kaşığı hint yağı, bir çorba kaşığı bal ve bir çorba kaşığı tuz
Yapılışı:
Tüm malzemeleri karıştırdıktan sonra tırnaklara oje gibi sürerek 10 dakika kadar bekletelim. Son aşamada ellerimizi ılık suyla yıkayıp kurulayalım.

Saç Bakımı

Hava değişimleriyle başlayan saç sorunları kışın da gelmesiyle giderek artar. Mevsim değişikliği saç dökülmesini arttırırken, olumsuz hava koşulları kuru olan saçı daha da çok kurutur ve yağlı olan saçı da daha çok yağlandırır.

Bu sorunlarla baş edebilmek için bere gibi koruyucular kullanmalıyız. Ancak bu ürünler çok sıkı ve kapalı olmamalı, havalanmayı sağlayabilmeli ki saçımıza zarar değil fayda sağlasın. Kışın soğuk havalarda kullandığımız bere, atkı gibi ürünler saçımızda fazla elektriklenmeye ve kırılmaya neden olabileceği için ipek içerikli ürünler tercih etmeliyiz.

Kışın saçımızın temizliğini sağlarken aslında farkında olmadan en büyük zararı veriyoruz. Havalar soğuk diye sıcak suyla yıkıyoruz. Daha sonra saçımızı kurutma makinesi ile kurutuyoruz. Sürekli saçımızı ve saç derimizi bir ısı değişimine maruz bırakıyoruz. Haftada iki veya üç defa saç yıkamak saç sağlığı için yeterlidir. Yıkarken de kuruturken de ısı miktarını iyi ayarlamalıyız, ısı çok yüksek olmamalı.

Piyasada bulunan iyi markaların bakım ürünlerini kullanmak da faydalı olacaktır.

Soğuk havalar saç kökündeki nemi etkiler ve azaltır. Saçlarımız tel tel olur ve elektriklenmeler yaşar. Bu sebeple saçımızı yeterince nemlendirmeye özen göstermeliyiz. Saçlarımızı şekillendirmede kullandığımız aletlerin seramik ve iyon içeren özellikte olmasına dikkat etmeliyiz. Nemini kaybetmiş kuru saçlara özellikle uç kısımlarına mutlaka maske uygulamalıyız.

Soğuk kış aylarında saçımızı yıkadıktan hemen sonra ıslak saçlarla dışarı çıkmamalıyız. Islak saç soğuk havaya maruz kaldığında donacak ve kırılarak dökülmelere neden olmacaktır.

Saçlarımız kış mevsiminin etkisiyle daha fazla dökülebilir, bunun için nem dengesini sağlayıp kötü hava şartlarından etkilenmesini önleyecek tedbirleri almalı ve bakım ürünlerini kullanmayı ihmal etmemeliyiz.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Dikkat edilmesi gerekenler

• Kış aylarında ciltte en sık karşılaşılan problemler; kurumalar ve nem kaybıdır. Bunun için kullandığımız ürünler nemlendirme amaçlı kremler, sert sabunlar yerine yağlı ve krem içerikli sabunlar ve jeller olmalıdır.

• Alkol içerikli temizleyici ve toniklerden kaçımalıyız.

• Derimizin ölü hücrelerini yenilemeli, peeling ve maskeler yapmalıyız.

• Çok sıcak su ile banyo yapmaktan kaçımalıyız.

• Yüksek koruma faktörlü, çinko oksit içeren SPF30 koruyucu krem ve iyi bir nemlendirici kullanmalıyız.

• Bir bardak limonlu sıcak su içmek vücudumuza enerji veren bitkisel bir yöntemdir. Karaciğer ve safra kesesi de dahil tüm sistemi detokslar.

• Rahat uyumamız gerekir. Eğer yeteri kadar uyunmazsak vücutta oksijen seviyesi düşer ve hücrelerin yenilenmesi azalır. Bu da yaşlanmaya neden olur. Mutlaka yedi, sekiz ya da dokuz saat uyumaya çalışılmalı ve sınırsız faydasından yararlanmalıyız.

• Beslenme deriyi korumak için dikkat etmemiz gereken bir faktördür. A, C, E vitaminleri, çinko, bakır, demir, selenyum alımı yanında zayıflama diyetlerinin abartılmaması ve yağ, karbonhidrat kısıtlamasının dozunda yapılması önemlidir.

• Dudaklarımızın gece kremle nemlendirilmesi önemlidir. Dudak çevresindeki çatlamaları önlememizi sağlar. Gündüz güzel bir dudak balmi ile de destekleyerek korumalıyız. Dudakları yalamaktan ve yemekten kaçınmalıyız.

• Vücut sağlığı için kışın seçilen kıyafetler de önemlidir. Kışın sert rüzgarların cildi tahriş etme ve kurutma etkisinin olduğunu bilmeli, korunmak için eldiven, atkı, bere gibi vücudu dış etkenlerden koruyabilecek giysiler kullanalıyız. Kışlık elbiselerimiz hava akımı sağlamayan ve cildin nemliliğini bozucu özellikte olmamalıdır.

Gençlik Molekülü; Retinol

> Amacımız cildimizi gençleştirmek ise yapmamız gereken şey çok basit; kozmetik ürünlerin formülünde aramamız gereken tek bir madde var: **Retinol**.

Retinol ve Retinoid hakkında merak edilenleri sizler için araştırdık.

Retinol yani saf ve doğal A Vitaminin diğer adı, aynı zamanda çok fonksiyonlu bir anti-aging aktiftir. Cilt için çok değerli bir moleküldür.

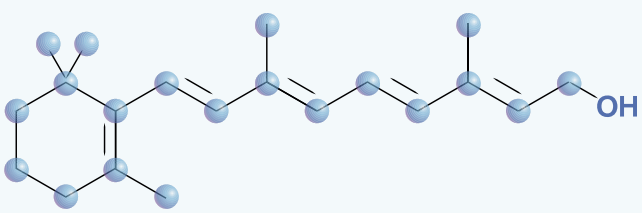
Cilt için su kadar gerekli olan retinol; balık yağı, yumurta sarısı, peynir, süt, ciğer ve tereyağında yüksek oranda bulunuyor. Ama etki olarak bakıldığında cilde sürerek kullanım ile alacağımız etki ile kıyaslanamayacak düzeyde. A vitamini, hücrelerin doğal olarak çoğalmasına yardımcı olur. Aynı zamanda; İyi görme, güçlü bir bağışıklık sistemi ve sağlıklı kemik yapısı ve üreme konusunda önemli bir etkiye sahiptir.

Retinol içindeki retinoidlerin, 1950'lerden beri cilt bakımında önemli bir yeri olmuştur. Başlangıçta sivilceleri tedavi etmek için kullanılan retinoidlerin zamanla çok kaliteli yaşlanma sağladığını gören doktorlar, bu maddenin yaşlanmanın gözle görülür belirtilerini tedavi edebileceğini fark etti.

Retinoller, retinoidlerin bir alt kümesidir. Retinol, piyasadaki cilt ile ilgili birçok üründe bulunabilir. Bu ürünler retinoidler kadar güçlü değildir. Kısaca en güçlü olan retinoidlerdir diyebiliriz. Biri reçetesiz retinoller diğeriyse reçete ile alınan retinoidler. Bu reçeteli ve reçetesiz retinoller arasındaki temel fark aslında ürünlerin içeriğindeki konsantrasyon farkından kaynaklanmaktadır.

Retinolün en değerli ve en etkili anti - aging molekül olmasının nedeni ise cilde uygulandığında gerektiği kadar nüfus edebilmesi ve retinoidlerin hücreleri hızla geri dönmeye teşvik etmesidir. Bu durum cildin yeniden canlanması anlamına gelir. Kullanılan her ürün bu faydayı sağlayamaz.

Cildin yapısında doğal olarak bulunan retinol, yaş ilerledikçe azalmaya başlar. Buna takviye olarak da retinollü kremler kullanılabilir.



Vitamin A

Başlıca faydaları:

- Retinol kırışıklık, ince çizgi, pigmentasyon (cilt lekelenmesi), elastikiyet ve sıkılık kaybı gibi yaşlanma belirtilerinin giderilmesine yardımcı olur.
- Hücre döngüsünü arttırır.
- Akne oluşumunu ve siyah noktaları azaltır.
- Cilt renginde düzelme sağlar.
- Cildin daha nemli, parlak ve güçlü olmasını sağlar.

Cildimizde nasıl kullanmalıyız?
Kozmetik marketlerden alınan kremler saf A vitaminin yani retinolün tüm güçlü özelliklerine sahiptir ama retinol ve retinyl palmitate gibi daha hafif olan doğal ve sentetik A vitamini türevleri içerir.

A vitamininin saf halini eczanelerden veya kozmetik dükkanlarından bulmak mümkün değildir. Zaten A Vitamini cilde doğrudan uygulandığında güçlü bir etkiye sahip olduğundan cildi ciddi şekilde tahriş edecektir. Yıllardır yapılan araştırmalar sayesinde dayanıklı ve sabit tutulduğu zaman hassas ciltlerde bile hiçbir yan etki göstermeyen formlarda üretiliyor. Bu kremler her ne kadar güneşe karşı olan hassasiyeti arttırmasa da dışarıya çıkmadan önce SPF koruma faktörlü bir kremle kullanılması tavsiye ediliyor.

Retinoik asit içeren reçeteli kremler ise güneşe karşı duyarlılığı artırdığı için SPF koruması yüksek olan kremler ile desteklenmelidir.

Unutmayalım ki, ister reçeteli retinoid kullanalım, ister reçetesiz retinol içerikli ürünler kullanalım hepsi cildi güneşin zararlı ışınlarına karşı daha hassas hale getirecektir. Cildimize ilk defa süreceğimiz herhangi bir ürün için her zaman öncesinde mutlaka bir cilt testi yapmalıyız.

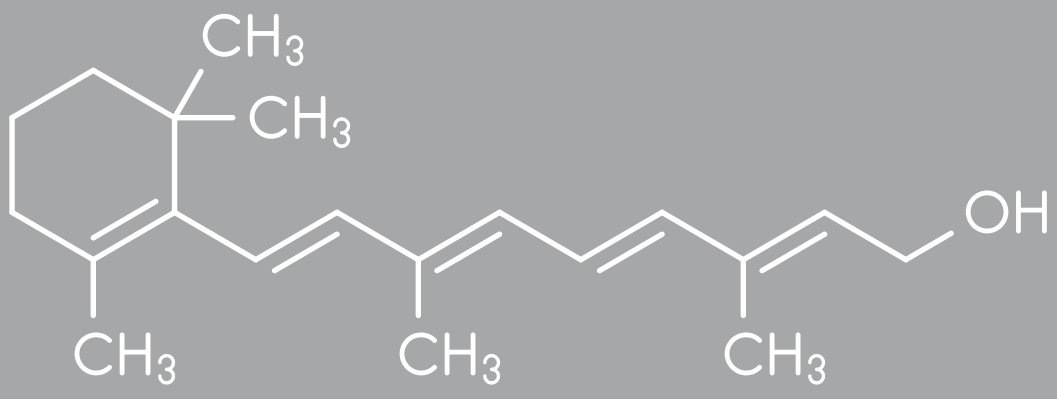
Öncelikle cildimizi temizlemeliyiz. Cildimizi temizlediğimizde gözenekler açılır ve cilt biraz daha hassaslaşır.

Bunun için ürünümüzü kullanmadan bi 10 dk kadar beklemeliyiz. Retinollü ürünler cildimizi hassaslaştırabileceğinden gece kullanılmaları daha iyi olacaktır.
Cildimiz kullandığımız ürüne bir hassasiyet gösterdiğinde birkaç gün ara verip daha sonrasında azar azar başlayarak devam etmeliyiz. Ve uygulamalarda göz çevresine gelmemesine dikkat etmeliyiz.

Sivilce kremleri gibi bu etkiye sahip başka bir ürün kullanıyorsak bu iki ürünün birlikte kullanımı cildimize zarar verebilir.

Cilde yapılan ve cildi hassaslaştıran herhangi bir uygulamadan (epilayson, ağda) önce en az bir hafta kadar ara verilmelidir. İçeriğinde retinol bulunan her ürünü gözü kapalı satın almak yerine bildiğimiz ve tavsiye edilen güvenilir markaları tercih etmeliyiz.

Ayrıca hamile iseniz doktorunuzla da konuşmalısınız.



retinol

İçeriğinde retinol bulunan her ürünü gözü kapalı satın almak yerine, dikkat etmemiz gereken bazı noktalar var:

Az miktarlarda kullanılan retinoidin gerçekten kanserojen veya teratojenik olup olmadığı konusunda kesin bir fikre varılmış değil. Ayrıca, retinoidin yan etkileri de dikkate alınması gereken bir başka nokta. Kuru, pul pul ve kızarmış bir cilt çok rahatsız edici olabilir. Daha düşük konsantrasyonlarda, düşük frekansta retinoid kullanımı gerekir. Diğer yandan ticarileşmiş ve reçete edilmemiş retinol ürünlerinde parfüm, yapay renklendirici ve petrokimyasallar da bulunabileceğini de unutmamalıyız. Ciltlerinde rosacea ya da egzema problemi olan kişiler retinoid içeren ürünler için çok uygun değillerdir.

Eğer toksik olmayan ve doğal bir çözüm istiyorsak, retinoid içeren formüller yerine A vitamini açısından zengin bitkisel yağlara yönelebiliriz. Kuşburnu çekirdeği yağı, yalancı iğde yağı, argan yağı, siyah frenküzümü yağı ve brokoli çekirdeği gibi doğal ürünler de yavaş ama etkili bir retinoid kaynağıdır. Ayrıca yaşla birlikte azalmaya başlayan kolajenin üretimini destekleyen erik, portakal, ananas, greyfurt, domates gibi besinleri tüketmeye özen göstermeliyiz.

V

K.B.B Uzmanı Op. Dr. Ferhat Oğuz

Vertigo ile başa çıkmak mümkün!

Vertigo nedir?

Vertigo; Latince "dönmek" fiilinden gelir ve denge sisteminde yaşanan sorun nedeniyle meydana gelen baş dönmesi olarak adlandırılır. Vertigo, etraftaki cisimlerin hareket ettiği ve dünyanın döndüğü hissinin oluşmasına sebep olan bir rahatsızlıktır. Vertigoyu hastalar her şeyin kendi çevresinde ya da kendisinin etrafındakilerin çevresinde dönmesi olarak ifade ederler. Eğer dönme değil de sadece sersemlik varsa bunu vertigo olarak değil dizziness yani sersemlik olarak tanımlamak daha doğru olacaktır.

Vertigo, kişinin günlük aktivitesini kabusa çevirebilir, hastayı yatağa düşürüp gözlerini dahi açamamasına neden olan ağrılar yaşamasına neden olabilir. Ya da zaman zaman bir kayma hissine ve bir göz kararmasına neden olabilir. Kişi sarhoşluk hissi duyabilir ve bayılacakmış hissine kapılabilir. Bu duygular kişide çaresizliğe, uzun vadede korku ve depresyona neden olmaktadır. Bu durumda doktora başvurulması önemlidir.

En bilinen belirtisi baş dönmesi

Türkiye'de yaklaşık 25 milyon kişinin muzdarip olduğu vertigo, gösterdiği birçok belirtiyle günlük hayatı olumsuz etkileyebiliyor. En bilinen belirtisi baş dönmesi olan vertigonun diğer şikayetleri ise şu şekilde;

- Şiddetli ataklar,
- Denge sağlamada zorluk çekme,
- Baş dönmesi sırasında görülen mide bulantısı ve kusma,
- Şiddetli kulak çınlaması,
- Kulakta oluşan dolgunluk hissi,
- İşitme kaybı,
- Görme bozukluğu,
- Kuvvet kaybı ve halsizlik

Vertigoya neden olan hastalıklar nelerdir?

Vertigo oluşma kaynağına göre "periferal ve santral" olarak ikiye ayrılır.

• Periferal vertigo

Periferal vertigonun nedeni iç kulak ya da vestibüler organlarda meydana gelen bozukluklar olarak gösterilebilir. İç kulak nedenli vertigonun sebepleri;

- Benin Paroksismal Pozisyonel Vertigo,
- Meniere hastalığı,
- Vestibuler Nörit,
- Kulakta perilenf fistülü dür.

Vestibüler sinirden kaynaklanan nedenler;

- Menenjit,
- Sifiliz,
- Kabakulak,
- Tümör dür.

• Santral vertigo

Santral vertigo beyinde bulunan denge merkezindeki sorunlardan kaynaklanmaktadır. Konuşma bozuklukları, çift görme, yutma zorluğu gibi bulgular görülmektedir. Bu vertigo türünde denge bozukluğu sık sık görülmektedir. Santral vertigonun en sık görülen nedenleri migrene bağlı vertigo, multiple skleroz (MS), iç kulak hastalığı ve beyin damar hastalıklarıdır.

Vertigo tanısı nasıl konur?

Denge sistemimiz birkaç farklı sistem tarafından denetlendiği ve kontrol edildiği için ayrıntılı bir muayene yapılması gerekir. Kişi önce KBB ve nöroloji uzmanları tarafından muayene edilmelidir. Gerektiği takdirde göz, dahiliye ve fizik tedavi uzmanları tarafından da muayene desteklenmelidir.

Rahatsızlığa teşhisinde izlenecek yöntemler çeşitlilik gösterebilmektedir. Baş dönmesinin tarifi, göz kararması ya da hareket hissinin nasıl olduğu ve ne kadar sürdüğü, işitme kaybı ve mide bulantısının olup olmadığı sorulacak sorular arasındadır. Hangi durumların baş dönmesine zemin hazırladığı da sorulacak sorular arasında yer almaktadır.

İç kulak hem işitme hem de dengeyle ilgili olduğu için dengedeki en ufak bir sorun, işitmeyi de olumsuz yönde etkileyebilir. İşitmedeki en ufak bir rahatsızlıkta denge problemine neden olabilir. Bu nedenle işitme testi talep edilebilir.

Eğer nörolojik tedavide anormallik görülürse sinir sisteminde bir sorun olabileceği kanısına varılır ve EEG, bilgisayarlı tomografi ya da MR çekilir. Kalp-damar sorunu olduğu düşünülüyorsa EKG ve ekokardiyografi yapılır.

Vertigo neden ortaya çıkar?
Vertigonun ortaya çıkmasında birçok sebep rol oynar. İç kulak kaynaklı nedenler; üst solunum yolu enfeksiyonunun iç kulak tutulumu, iç kulakta bulunan tozcukların fizyolojilerinin bozulması, endolenf denilen iç kulak sıvısının artması, orta kulak iltihaplarının iç kulağı etkilemesi, iç kulak tümörleridir.

Bunun dışında; epilepsi, menenjit, migren, beyin tümörleri, kafa travmaları ve psikolojik hastalıklar vertigonun nedenleri olabilir.

Vertigo her yaş grubunda görülebilir
Vertigo bir hastalık değil başka hastalıkların bir belirtisi olduğu için herhangi bir yaşta görülebilir. Bu anlamda belli bir yaş aralığı verilemese de en fazla 20-60 yaş arası görüldüğünü söyleyebiliriz. Erkek-kadın hastalarda görülme sıklığına bakıldığında ise kadınlarda daha sık rastlandığı tespit edilmiştir.

Vertigonun tedavisi var mı?

Vertigoyu kontrol altına almak için çeşitli yöntemlere başvurulmaktadır. İlaç tedavisi ve egzersizlerle vertigo kontrol altına alınmaya çalışılır. Tedavide asıl amaç vertigonun işaret ettiği hastalığı bulup bu hastalığı kontrol altına almaktır. Doktor çeşitli testler yaptıktan sonra hastaya vertigo teşhisi koyduysa bunun arkasındaki hastalığı araştırır ve nedene yönelik bir tedavi yöntemi uygular. Genelde sebebi bulunamadığı için genel bir tedavi uygulanır. Bu tedavi şu şekildedir;

− Tetikleyici faktörlerin ortadan kaldırılması (Alkol, sigara, stres, kafein, tuz)
− Tetikleyici pozisyonun ortadan kaldırılması,
− İlaç tedavisi,
− Cerrahi müdahale.

Vertigo hastalığını önlemek mümkün mü?

Vertigo oluşumunu engelleyecek öneriler;

• Stresten uzak durun. Stres vertigo oluşumunu tetikleyen en önemli faktörlerin başında yer almaktadır. Bu nedenle olabildiğince kendinize özel zamanlar yaratın ve stresi hayatınızdan uzak tutun.

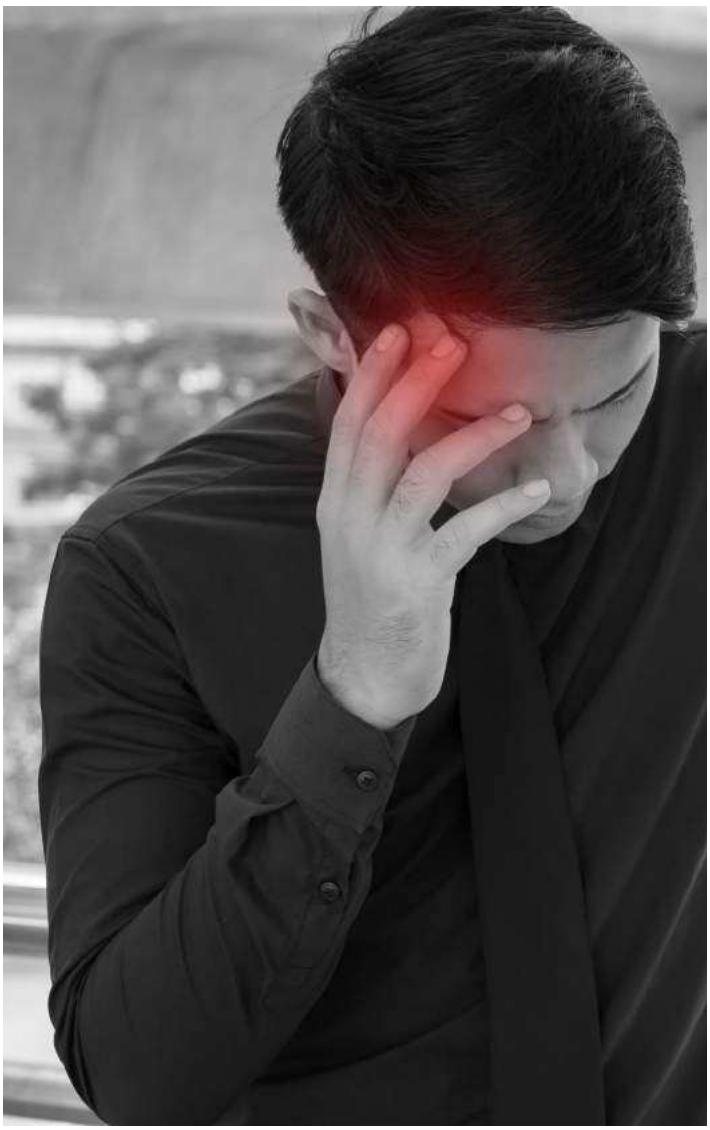
• Bağışıklık sisteminizi güçlendirin. Sağlıklı beslenmek oldukça önemli. Dondurulmuş ve hazır gıdalardan uzak durun. Yumurtada mineral ve omega3 bulunmaktadır. Bu nedenle bir rahatsızlığınız yoksa sabah kahvaltısında yumurta yiyin. Süt içmek ve protein ağırlıklı gıdalar tüketmek de bağışıklık sisteminizi destekler ve sizi zinde tutar.

• Güneşlenin. Sağlıklı ve zinde bir vücut için D vitamini büyük önem taşıyor. Bu nedenle mümkün olduğu kadar güneşten yararlanın.

• Bol sıvı tüketin. Su tuz dengesinin korunması için bol bol su içilmelidir. Çay, kahve gibi içeceklerden uzak durulması gerekmektedir. Bu tarz içecekler iç kulakta sıvı artışına neden olabilmektedir.

• Ani hareketler yapmaktan kaçının. Ani hareketler kulak kristallerinin yerinden oynamasına neden olabilmektedir.

• Sakin sporlar tercih edilmeli. Spor hayatımızda önem arz ediyor. Sağlıklı yaşam için spor önemli bir yere sahip. Ağır hareketlerden uzak durarak daha hafif hareketlerle spor yapılması vertigoyu olumlu yönde etkilemektedir.



Cinsel Terapi
irrasyonel
Sosyal Psikoloji
SOSYAL PSİKOLOJİ

Gözyaşı o kadar da masum değil..!

Sevinirken, üzülürken, hayal kırıklığına uğrarken, canınız acıdığında, sarıldığınızda, ayrıldığınızda ağlıyorsanız size bir haberimiz var. Gözyaşlarınızın içindeki kimyasalların içeriği ağladığınız sebebe göre değişim gösteriyor. Hatta masum sanılan o gözyaşı, bazı durumlarda ağzınıza gidiyorsa, zehir bile olabiliyor... **Psikoloji Bilim Doktoru Dr. Zafer Akıncı**, gözyaşına dair bilinmeyenleri bilimsel gerçekler ışığında açıkladı.

İnsanların neden ağladığını merak ettiniz mi?

Bilim bu konu ile uzun süredir yakından ilgileniyor. Burada gözlerin yaşarması ile ağlamayı ayırt etmek gerekiyor. Davranışsal nörolog olan Michael Trimble insanların gözlerinden 3 tip yaş geldiğini bilimsel olarak açıklıyor. Bu açıklamaya göre birinci gözyaşı "bazal gözyaşı sistemi" diye bilinen ve gözlerin sağlığını ve işlevselliğini sürdürebileceği biyolojik ortamın oluşturulması amaçlı salgılanan gözyaşı türüdür.

İkinci tür gözyaşı ise temel bir biyolojik savun sistemi olan "refleks gözyaşı sistemidir". Soğan doğrama esnasında salgıladığımız gözyaşı türüdür.

Üçündü tür gözyaşı ise "duygusal gözyaşı sistemi" diye bilinen insanların duygusal durumlarının bir tür dışavurumu olarak nitelendirilir. Duygusal gözyaşı salgılandığında biz bunu ağlamak olarak tanımlarız.

Ağlamanın Çok Çeşidi Var

Yaş fark etmeksizin hepimizin ortak yaptığı birkaç şeyden birisi hiç şüphesiz ağlamaktır. Ağlamak çoğunlukla hüzünle eşleştirilmiştir. Aslında ağlamanın birçok çeşidi vardır.

Mutluluktan ağlama, hüzünden ağlama, bir yerin acımasından ağlama...

Ağlamayı kimyasal bir tepkime olarak görsek de, bu tepkimeler iç dünyamızın stresini, heyecanını, aşırı yükselen duygularını dışarı vurmak olarak tanımlayabiliriz.

Bilim insanları inanılmaz bir şekilde gözyaşının içeriğinin değişik zamanlardaki ağlamalarda farklı olduğunu ortaya çıkardı. Bunun anlamı bir kişi hangi gerekçe ile ağlıyorsa gözyaşı içeriği ona göre şekilleniyordu.

Ağlama Mutluluğu Artırır

Tillburg Üniversitesinden Dr. Vingerhoets ve arkadaşları 3000 den fazla gözyaşının içeriğini ve ağlayan kişilerdeki etkisin incelediler. Sonuç gerçekten çok ilginçti. Ağlama türüne göre gözyaşı içeriği değişiyor ve ağlama sonrası, bu kişilerde mutluluk hormonunda anlamlı oranda bir yükselme gösteriyordu.

Bir başka deyişle kişiler ağladıklarında içlerinde zehri bir yönü ile dışarı atmış oluyorlardı.

Soğan Kaynaklı Ağlama

Dr. Willia Frey bu çalışmaları biraz daha ileriye götürdü. Soğandan kaynaklı ağlama ile duygusal filmlerden sonraki ağlamanın biyokimyasal analizlerine baktığında, çok şaşırtıcı bir durum olduğunu ortaya koymuş oldu.

Kendi deyimiyle "ağlama, insanda atıkları ve zararlı maddeleri dışarıya atmanın iyi bir yolu" diyerek ağlamanın rahatlatıcı etkisini aslında sadece psikolojik değil, aynı zamanda fizyolojik bir temizlenmenin de temeli olduğunu ortaya koydu.

Gözyaşınızı Yutmayın

Hatta psikolojik olarak negatif duyguları yükselmiş birisinin, ağlayarak psikolojik ve biyolojik bu negatif duyguların etkisinden kurtuluyordu.

Bu yüzden birçok bilim insanı ağlarken ağzınıza giren gözyaşını yutmanın çok da doğru olmadığından bahsediyorlar.

Yani üzülüyorsanız mutlaka ağlamalısınız. Ağlamak sizi fiziki ve ruhsal olarak rahatlatacaktır. Ağlarken yaşanan bu fiziksel ve psikolojik rahatlama olgusuna bilim "katarsis etkisi" olarak tanımlıyor.

Kimin Yanında Ağladığınıza Dikkat Edin

Ne yazık ki doğu kültürünün etkisinde olan bizler, ağlamaktan utanmak gibi gereksiz bir güçlü görünme çabası içerisindeyiz. Hatta Biyolog Oren Hasson'unu bir çalışmasında ağlananın psikolojik ve duygusal bağlayıcı etkisinden bahsediyor. Hatta bunun deneysel çalışmalarını da yapıyor.

Bu durum, eğer bir kişinin yanında ağlıyorsanız o kişiye karşı otomatik bir psikolojik ve duygusal bağlanma eğilimi oluşturuyorsunuz anlamına geliyor.
Hele bir de siz ağlarken yanında olduğunuz kişi size şefkatli temasla birlikte destek oluyorsa, ona karşı güçlü güven ve bağlanma duygusu yaşama ihtimaliniz çok güçleniyor demektir.
Yani kimin yanında ağladığınıza çok dikkat edin. Çünkü belirli bir tekrardan sonra duygusal kontrolünüzü kaybedebilirsiniz.

Doğru nefes aldığınızdan emin misiniz?

Dünyaya gözlerimizi açtığımız ilk andan itibaren, farkında olmadan nefes alıyoruz ve elbette bu bizi hayatta tutan ilk şey. Peki, nefes almayı gerçekten biliyor muyuz?

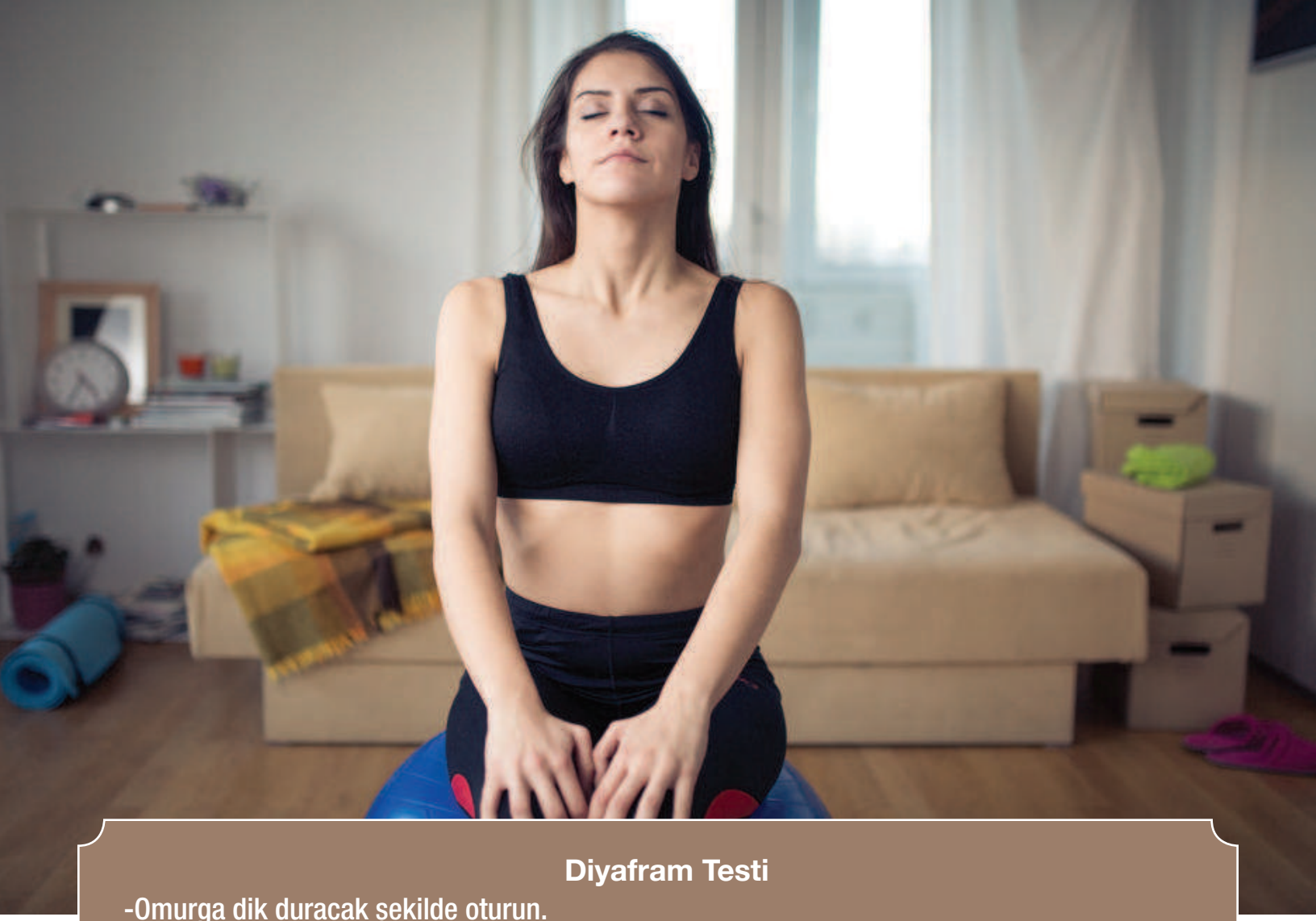
Bütünsel Sağlık ve Ayurvedik Yaşam Danışmanı Ebru Şinik, gerçek nefesin yaşamın kaynağıyla doğrudan temas kurmak olduğunu söylüyor ve ekliyor, " Sadece doğru nefes alıp vererek sağlık ve neşeye yeniden kavuşmak mümkün, üstelik doğru nefes alıp vermek sadece bedenimizi değil, bilincimizi de dengesine kavuşturacaktır."

Oksijenden zengin havanın solunum yollarını takip ederek akciğerlerimize ulaşması ve vücut tarafından işlenerek açığa çıkan karbondioksitin nefes vererek dışarı atılması, nefes alıp vermenin en basit tanımı. Ancak solunum sistemi dikkate alındığında, nefes alıp verme şeklimiz ya da alışkanlığımıza göre bedenimizin bu taze oksijenden alacağı fayda büyük oranda değişiklik gösteriyor. Bu açıdan diyafram kasının önemine dikkat çeken Ebru Şinik "Biz yetişkinler genellikle göğsümüzün inip kalktığı üst solunum alışkanlığı ile nefes alıp veririz. Oysa güçlü ve gerçekten yeterli bir nefes için diyafram kasımızın da işin içine katıldığı doğru nefes alışkanlığını kazanmamız gerekir" diyor.

Diyafram nefesi alarak metabolizmanızı güçlendirebilirsiniz

Göğüs boşluğunun hemen alt kısmında yer alan şemsiye şeklindeki diyafram kası, göğüs boşluğunu karın boşluğundan ayıran konumuyla solunum sisteminin en önemli faktörlerinden biri. Diyafram kasının aktif olarak rol aldığı gerçek bir diyafram nefesiyle, fizyolojideki tüm sistemleri dengeleyici ve tamir edici, daha geniş alana yayılan daha kapsamlı bir solunum gerçekleştirmek mümkün.

Diyafram nefesiyle lenfatik drenaj sisteminde vakum etkisi oluşturulacak, toksinlerin tahliyesi hızlanacak ve Vagus sinirinin uyarılması sonucunda stres, kabızlık, postür bozuklukları, zihinsel karmaşa gibi rahatsızlıklardan kurtulabiliriz.
Bütünsel Sağlık ve Ayurvedik Yaşam Danışmanı Ebru Şinik, nefes alıp verirken diyafram kasının kullanılıp kullanılmadığını basit bir testle kontrol edebileceğimizi söylüyor.



Diyafram Testi

-Omurga dik duracak şekilde oturun.

-Dizkapağı ve kalçanızın aynı hizada olduğunu kontrol edin ve gerekirse ayağınızın altına bir yükselti yerleştirin.

-Sadece burnunuzdan nefes alıp verebilmek için ağzınızı tamamen kapatın.

-Elinizi karnınızın üzerine koyun.

-Nefes alıp verişiniz esnasında bedeninizi izleyin. Eğer göğüsünüz inip çıkıyorsa, diyafram kasınız çalışmıyor demektir. Bundan tamamen emin olabilmek için bu kez yere uzanın.

-Elinizi karnınızın üzerine koyun ve yeniden burnunuzdan nefes alıp vererek bedeninizi kontrol edin. Eğer karnınızda hiçbir hareket yoksa ve sadece göğsünüz inip çıkıyorsa diyafram nefesinizin açık olmadığını, sadece üst solunum ile nefes alıp verdiğinizi söyleyebiliriz.

Basit Diyafram Nefesi Nasıl Yapılır?

-Ağız kapalı, dil ucu en ön iki dişin hemen arkasında ve hafifçe üst damağa da değerek konforlu bir şekilde o noktada duruyor.

-İki burun deliğinden basitlikle, ihtiyacın kadar nefes alıp, vermeye başlayın. Çok derin almak zorunda değilsiniz, akciğerlerinizin ihtiyacı kadar alın.

-Nefes alırken karnınız dışarı doğru genişlerken, nefes verirken karnınız içeri doğru çekilmeli, bu şekilde doğal yolunda ilerlemeli. Nefes alıp verirken karın kaslarının bu gel-git süreci, diyafram kasının aktif çalıştığının göstergesidir.

-Gözler kapalı, farkındalığınızı karın bölgenizde tutun. Nefes alırken önce karnınız şişecek, daha sonra hala nefes alma ihtiyacı devam ediyorsa göğsünüz de şişmeye başlayacaktır.

-Burada şu noktaya dikkat edilmeli. Nefesi verirken, yavaş yavaş ciğerlerinizdeki son zerre hava çıkana kadar nefesi boşaltmalısınız. Daha sonra içinizde hiç hava kalmadığına ikna olduktan sonra tekrar nefes alın.

-Unutmayın, nefes egzersizlerinin sırrı nefes verme süresinde saklıdır. Aldığımız nefesi, mümkün olduğunca verdiğimiz takdirde daha iyi nefes alabiliriz.

-Bu basit egzersizi her sabah veya akşam boş bir mide ile 5-10 dakika arası uygulamak tüm sinir sisteminizi dengeleyebilir.

Benler ve Estetik

Hemen hemen herkeste görülen, tüm vücuda yayılmış irili ufaklı yüzlerce ben görülebilirken, bazı kimselerde çok daha az sayıda benle karşılaşabilmekteyiz.
Bazı benler bulundukları yerlere göre kişileri rahatsız ederken bazılarında ise hızma misali aksesuar gibi görünür.

Peki, nedir bu benler? Nasıl oluşur ve nasıl gelişir? Bu konuda Dermatoloji Uzmanı Dr. Serpil Özyılmaz bizlerin sorularını cevapladı.

1. Benler nasıl oluşur ve nasıl gelişir?
Vücudun herhangi bir alanında görülebilen deri ve eklerinden oluşan yapılardır. En sık bahsi geçen melanositik nevuslar derinin rengini veren melanosit hücrelerinden oluşur. Bunu yanında et benleri, damar benleri, deri ekleri benleri gibi çok sayıda ben oluşumu da görülebilmektedir. Pembe kahverengi mavi gri gibi birçok renkte olmasına rağmen daha çok üzerinde duracağımız melanositik nevuslar çoğunlukla kahverengi büyüklükleri değişken iyi huylu oluşumlardır.. Doğumda az sayıda görülürken ergenlik dönemi ve gebelik gibi hormonal değişim dönemlerinde sayıları giderek artar. Oluşumları genetik olarak belirlense de güneş, travma oluşumlarını kolaylaştırır.

2. Benlerin genel yapısından bahseder misiniz?
Derinin rengini veren melanosit hücrelerinden kaynaklanır. Melanositik nevuslar deri , ağız içi ve genital bölge ıslak alanları gibi mukoza alanlarında da görülebilir. Şekilleri genellikle oval veya yuvarlak, deri¬den kabarık veya düz, kıllı veya kılsız görü¬nümdedirler. Büyüklükleri değişkendir.

3. Benler ne zaman risklidir?
Malign melanom yine melanosit hücrelerinden kaynaklanan kötü huylu ve klinik seyri hızlı deri kanseri türüdür. Büyük çoğunluğu sağlam deriden ortaya çıkarken çok küçük bir kısmı da benler üzerinden gelişir. Bu sebeple hem benin deri kanseri olan melanomdan ayırdedilmesi hem de benlerin takibindeki değişimin erken farkedilip tedavi edilebilmesi açısından önem taşır.

4. Benlerde riski gösteren işaretler nelerdir.
Burada hekimlerin takipte kullandığı ABCDE sistemi risk gruplarını takip etmekte yaralıdır.

A: Asymmetry (asimetri), bende görülen renk ve şekil asimetrisi

B: Border (sınırlar) , benin sınırlarındaki düzensizlikler

C: Color (renk) , ben renginin polimorfizm görtermesi yani birden fazla renk içeriğinin olması

D: Diameter (büyüklük), benin büyüklüğünün
6 mm den daha büyük olması riski

E: Erosion (erozyon), bende yara ya da kanama olması

Burada belirtilen işaretlerin birden fazlası olanlarda hekime başvurma önerilmektedir. Tabi ki bunlar genel ifadelerdir ancak hekimin değerlendirmesi sonucunda size bilgilendirme yapılır. Bunun yanıda ben oluşumuna benzer bazı yapılar kafa karıştırıcı olabilir. Örneğin özellikle yüz ve sırt üst alanlarında görülen çiller kafa karıştırıcı olabilri. Çiller genetik olarak da sık karşımıza çıkarken aşırı güneşlenen ya da küçükken güneş yanığı geçiren kilerde ortaya çıkan genellikle sütlü kahverengindeki lekelerdir. Ayrıca orta ve ileri yaşlarda görülen açık- koyu kahverenginde deriden kabarık bazen üzerinde hafif kabuklanmanın görüldüğü düz siğil benzeri oluşumlar seboreik keratoz olarak adlandırdığımız riski içermeyen deri tümörleridir.

5. Cerrahi kapsamına giren benler hangileridir?
Vücudumuzdaki benler genellikle zararsızdırlar. Ancak bir bende şekil,renk, büyüklüğüde hızlı bir değişim oluyorsa kanıyor ve kaşnıtı yapıyorsa melanom olabilme olasılığından dolayı sıkıntı oluşturabilir. Böyle bir oluşumun cerrahi olarak çıkarılması gerekmektedir. Çıkarılan bu benin patolojik olarak incelenmesi gereklidir. Bu tip oluşumlarda koter(yakma), kriyoterapi(dondurma) ve lazer tedavileri önerilmemektedir.

6. Ben aldırmak riskli midir ve belli bir yaşı var mıdır?
Bir bendeki kriterler risk taşıyorsa o benin alınması gereklidir. Halk arasında yanlış olarak bilinen "bene bıçak değmesi yayılmasına yol açar" ifadesi yanlıştır. Alınan benlerin mutlaka patolojik olarak incelenmesi gerekir. Çocukluk çağında benlerdeki değişimler büyüme, renk değişiklikleri olağandır. Endişe etmemek gerekir. Ancak çok sayıda beni olan ve ailede melanom hikayesi olan bireylerin takibi gerekir.

7. Ben kaç seansta alınır ve bir seansta kaç tane alınabilir?

Benler cerrahi olarak tek seansta alınabilir.

8. Ben aldırma işleminden sonraki süreçlerden bahseder misiniz? Çukurluk ve iz kalır mı?
Cerragi sonrası ben alanında izsiz iyileşme olmaz ancak izin belirginliği benin büyüklüğüne ve yerleşimine göre değişir. Genellikle ile 6 ay belirgin olan iz daha sonra belirginliğini kaybeder.

9. Doktor kontrolünde olmaksızın yanlış müdahele edilen benlerin oluşturabileceği riskler nelerdir? Bu konudaki önerileriniz nelerdir?
Genellikle yapılan yanlış güzellik salonları gibi alanlarda benin yakılması ve asidik yapılarla yok edilmeye çalışılmasıdır. Bunlar hem tanının gecikmesine hem de benlerde değişime yol açabilir. Bu sebeple

benlerinizin müdahale yapılmadan önce mutlaka bir dermatolog tarafından değerlendirilmesi gereklidir.

10. Farkında olmadan zarar verilen benlere ne yapılabilir?
Genellikle benlerin kopması kesilmesi gibi durumlar kişilerde endişe yaratsa da böyle bir travma bende hızlı bir dönüşüm yapmaz. Travma sonrası iyileşmeyi bekleyip sonrasında dermatoskopik inceleme ile benin değerlendirilmesi ve risk içeren bir ben türü ise çıkarılması önerilir.

11. Zaman içinde büyüyen benler için ne yapılmalı?
Benler özellikle ergenlik dönemi ve hamilelik gibi hormonal değişim dönemlerinde büyümesi doğaldır.

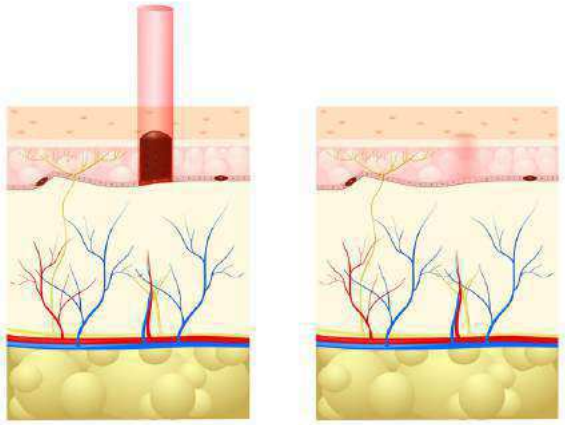
Ancak hızlı büyüyen şekil ve renk değiştiren benlerde kontrol önemlidir.

12. Benlerdeki artışın kilo ve beslenme alışkanlığı gibi faktörlerle bir ilişkisi var mı?

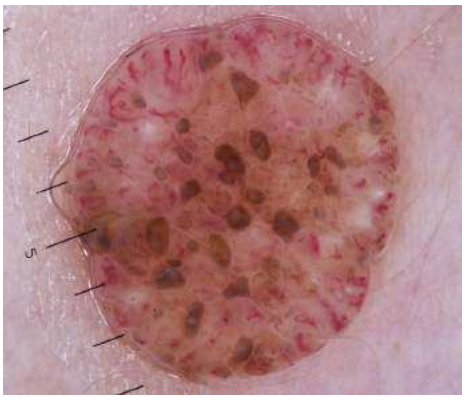
Benlerdeki artışta kilo ve beslenme alışkanlıklarının bi etkisi yoktur.

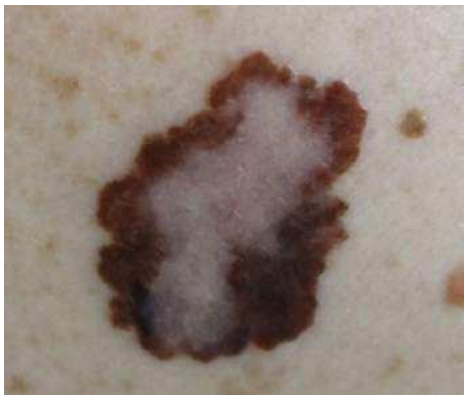
13. Benleri azaltmak için ya da önüne geçmek için bir yöntem var mı? Mesela genetiğimiz ben oluşumuna yatkın ama daha fazla benin oluşmasını istemiyoruz. Bu noktada neler yapabiliriz?

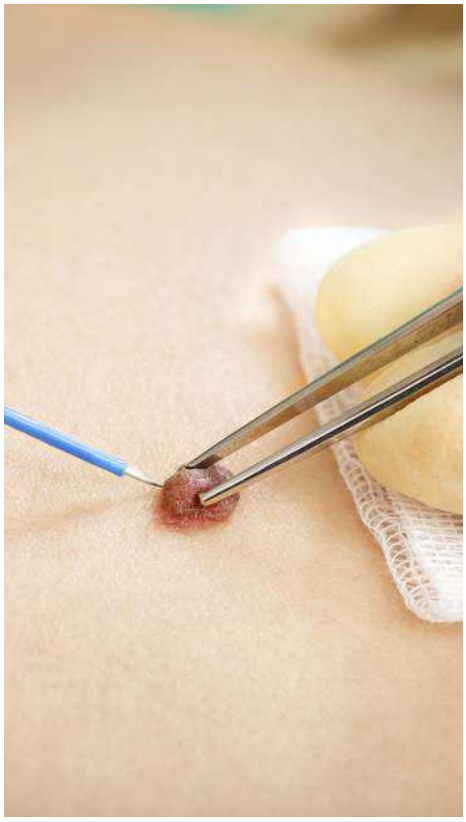
Benlerin oluşumu genetik faktörlere bağlıdır. Bu sebeple engellemek mümkün değildir. Ancak kendisinde ve ailesinde melanom olan ve melanom oluşumunu artıran bazı hastalıkları bulunan kişilerin yakından takibi kanser gelişimi ve erken teşhis açısından önemlidir.



Kişinin çok fazla bene sahip olması, bazı atipik benlere sahip olmak, doğumsal kıllı nevusu olması (4 cm'den büyük bene sahip olması riski artırıyor), ailede ve kendisinde malign melanom hikayesi, açık tenli olmak, güneş ışığına fazla maruz kalmak, · kseroderma pigmentosum hastalığı gibi genetik hastalıklarda risk artmaktadır.







Soğuk algınlığı ve nezle için bitkisel tedaviler

Etrafımız soğuk algınlığı veya nezleye yakalanmış, hapşıran, öksüren kişilerle dolu. Toplu taşımalarda, alışveriş merkezlerinde, diğer kapalı mekânlarda, hasta olan ve dolayısıyla etrafa mikrop saçan insanlar var. Dolayısıyla, bu rahatsızlıklardan korunma pek de mümkün olmuyor.

Bu konuda destek alabileceğimiz bitkisel yöntemler var. Türk Fitoterapi Derneği Başkanı Prof. Dr.Ekrem Sezik, sentetik ilaç kullanmadan soğuk algınlığı ve nezle için yapabileceklerimizi şöyle sıralıyor;

Hastalanma belirtileri başlayınca ne yapmalı?

Hemen sentetik ilaçlar ve bilhassa antibiyotik kullanılmamalıdır. Eczacınızdan Afrika sardunyası kökünden hazırlanmış damla şeklinde bir preparat isteyin. Ürün adını eczacınız "Afrika sardunyası damlası" istiyorum dediğinizde size söyleyecektir. Kullanım dozunu prospektüsünde bulabilirsiniz.

Adaçayı desteği

Soğuk algınlığı veya nezle solunum sisteminde meydana gelir. Hal böyle olunca boğaz ağrısı vb. hususlar da hastayı çok rahatsız eder. Gargara yapılması boğazdaki bu durumun giderilmesine yardımcı olacaktır. Sentetik maddeler ile hazırlanmış gargaralar yerine adaçayından hazırlanmış bir gargara kullanmak daha sağlıklı olur.

Adaçayının antibakteriyel ve antiviral etkileri vardır. Hastalık süresince çay olarak içmenin yanında, gargara yapılması da çok etkili olur.

Gargaranın hazırlanması ve uygulanması:

Porselen bir kupaya 1 poşet adaçayını koyun. Üzerine sıcak su ama kaynar değil, ilâve edip üzeri kapalı olarak 10 dakika kadar demleyin. Daha sonra adaçayını çıkartıp sıvının ısısının düşmesi bekleyin. Bu sıvı ile gargara yapabilirsiniz. Sıvının ılık olmasına dikkat edin yoksa boğazınız yanar. Gargara yaptıktan sonra en az 1 saat herhangi bir şey yiyip içilmemelidir. Her seferinde taze hazırlayacağınız bu çay ile günde 4-5 defa gargara yapabilirsiniz. Boğaz ağrısına ve yanmasına iyi gelecektir.

Sıvı alımı ve bitki çayı desteği

Soğuk algınlığı ve nezlede bol bol sıvı almak gerekir. Sıvı alımının yanında bu rahatsızlıkların belirtilerini azaltıp, hatta giderip hızla iyileşmeyi sağlayan bitki çaylarından da destek alınmalıdır. Sıvı ihtiyacı için, ak-

tarlardan kalitesi belli olmayan bitkilerin alınıp kullanılması çok da doğru olmaz bu konuda seçici olunmalıdır.
İşte size bir çay tarifi:

Soğuk algınlığı çayı
Ihlamur (1 poşet), papatya (1 poşet), adaçayı (1 poşet), karanfil (4-5 adet), tane karabiber (4-5 adet), zencefil (2-3 ince dilim), bir tutam kekik, orta boy bir elmanın kalın soyulmuş kabuğu en az yarım litre sıvı alabilecek bir cam veya porselen demliğe koyulmalıdır. İyi kalite parça tarçın varsa (küçük bir kabuk parçası da ilâve edilebilir) üzerine 5-6 su bardağı sıcak su ilâve edilerek 15-20 dakika kadar çay gibi demlendikten sonra süzülüp içilmelidir. Tatlandırıcı olarak fincana 1-2 kaşık bal ilâve edilebilir.

Bu çayı, göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü ve rahatlatıcı olarak da kullanabilirsiniz.

İçinizdeki çocuğun şık oyuncağı

Yaşlarımız ilerlemiş olsa bile içimizdeki çocuğun varlığını hissetmek ne kadar da huzur verici...

Günler, aylar, yıllar geçtikçe birer yetişkin oluyoruz. Sorumluluklarımız artıyor, hayatın karmaşacası ve yetişme telaşı ile zamanı hızla tüketiyoruz. Tükettikçe geçmişe, çocukluğumuza dair özlemimiz de her geçen gün artıyor.

Nasıl güzel vakitler geçirmiştik o yaşlarda...
Saklambaçlar, körebeler, ebelemeceler daha neler neler...

Ya zamanın oyuncaklarına ne demeli? Evimizin bir yerlerinde çocukluğumuza dair oyuncaklar hala var değil mi? Geçmişe dair o güzel anıların başrolleri oyuncaklara karşı olan zaaflarımız aslında çocukluğumuza sahip çıkışımız... Biliyoruz, farkındayız.

O küçük çocuğu ayakta tutabilmek için ofislerimizde, odalarımızda, çalışma ve dinlenme alanlarımızda daha birçok alanda gözümüze ilişen küçük oyuncaklar içimizdeki çocuğu nasıl da mutlu ediyor...

Bir de içindeki çocuğa sahip çıktığı gibi doğaya, hayvanlara ve yenilebilir enerji kaynaklarına da duyarlı kişiler için oyuncuk olduğunu söylesek ne dersiniz?

Sizlerle tükenmeyen eğlenceyi tanıştırmak adına Solar Oyuncakları araştırdık, araştırırken de çok eğlendik.

Modern eğlence anlayışı
Oyuncakların belirli alanlarına yerleştirilen güneş panellerine temas eden güneş ışığı, şık görünümlü oyuncakları harekete geçirerek estetik görünüşü ile anınıza renk katıyor. Bahçede, ofiste, okulda, çocuk odalarında ve dileğiniz her alanda mekân sınırı tanımadan 7'den 70'e her birey, solar teknolojisi ile buluşuyor. Klas Dış Ticaret, oyuncakları kişiselleştirme özelliği ile de dikkat çekerken ekosistem, insanlar ve çocuklar için de yenilenebilir enerjilere yatırım yapıyor.

Güneş enerjisiyle harekete geçen modern oyuncaklar, sadece yetişkinlere özel olmayarak, çocuklar için de çevreye, doğaya ve yenilebilir enerji kaynaklarına karşı bilinçlenme seviyesinin arttırılması amacı ile hazırlandı.

Enerjiye dönüşen ışık
Güneş almayan alanda dahi çalışabilen oyuncaklar için sarı ışığın gücü de yeterli oluyor. 60W akkor lambalar, halojen spotlar şık oyuncağınızın harekete geçmesi için uygun durumdadır.

Güneş enerjisiyle çalışan bu oyuncaklar ile doğaya ve doğal enerjiye bir adım daha yakınsınız.

Solar oyuncalar arasında yer alan ürünlere göz atalım:

Sportif bisikletli
Özel görünümlü bisikletli tasarım, oldukça ilgi çekici ve eğlenceli... Metal tabana gömülü bulunan güneş enerjisi paneli, kromaj metal tekerlekleri ve sevimli yumaşak pedal çevirme hareketi ile oldukça beğeni topluyor.

Altın kalamalı metal helikopter
Modern ve sanatsal görünümlü tasarımı ve güneş paneli bulunduran pervanesi ile asil bir görünüme sahip. Helikopteriin paneline temas eden hafif güneş ışığı sayesinde pervane harekete geçiyor.

Metal rüzgâr türbini
Rüzgar çiftliğinden gelen muazzam esinti... 17 cm uzunluğunda, taban döşemesinde bulunan güneş enerjisi paneli ile şık bir

görünümü olan bu ürün ruhunuza hoş bir esinti katıyor.

Kendi ekseninde hareketli uçak
Uçağın kanatlarına yerleştirilen güneş piline temas eden güneş ışığı, pervane motorunu harekete geçirerek estetik görünüşü ile karşısındakini mest ediyor.

Hem hediye alternatifi olan hem de içinizdeki çocuğu eğlendirirken yenilebilir enerji kaynağını şıklıkla buluşturan oyuncaklara sahip olmak için ***www.klasticaret.com*** adresini ziyaret edebilirsiniz.

Kahve Arası
Kısa Kısa Haberler...

Bebeklere özel tarhana

Nesilden nesile geçen şifa kaynağı tarhana, bebeklerin ilk çorbaları arasında yer alıyor ancak bu lezzet, özellikle içindeki baharatlardan dolayı bebekler için pek de uygun değil.

Eski Tadinda ailelerin dokuzuncu aydan itibaren bebeklerine güvenle yedirebilecekleri bir tarhana hazırladı. Mevsiminde ve doğal ürünler içeren bebek tarhanasında tuz, baharat ve koruyucu katkı maddesi bulunmuyor.

Unutulmaz filmlerin unutulmayan müzikleri Gloss etiketiyle dijital mecralarda!

Sinema tarihinde kalıpların yıkılışının önünü açan ve kimilerince "sinemanın en isyankar akımı" olarak da anılan Fransız Yeni Dalga Akımı, film sahnelerinin yanı sıra müzikleriyle de 1950'lerden bu yana kalplerimize dokunmayı sürdürüyor.

A Bout De Souffle (Serseri Aşıklar) , Le Mepris (Nefret) gibi unutulmaz filmlerin leziz müziklerinden oluşan "Yeni Dalga Fransız Sineması" soundtrack albümü, Gloss Müzik etiketiyle tüm dijital mecralarda yayında!

Tchibo ile Vanilyalı ve Karamelli Espresso Kapsül Kahvelerin Lezzetini Keşfedin

68 yıldır kahvede tazelik ve kalitenin adresi Tchibo, 20 Aralık'tan itibaren sınırlı sayıda üretilen vanilyalı ve karamelli espresso kapsül kahvelerini lezzet tutkunlarıyla buluşturuyor. Doğal aromaya sahip, şeker ve tatlandırıcı içermeyen vanilyalı ve karamelli espresso kapsül kahveler, Cafissimo kahve makinelerinde tek tuşla hazırlanabiliyor. Bu kapsül kahveler, tüm Cafissimo kahve makinelerinde kullanılabiliyor.

Pazartesi sendromu yaşayanlara bir kahve lütfen!

Her pazartesi kahveler McDonald's'tan!

McDonald's, pazartesileri kahve günü ilan ediyor. 255 restoranıyla Türkiye'nin dört bir yanında hizmet veren McDonald's artık her pazartesi günü misafirlerine filtre kahve hediye ediyor.

Haftanın ilk gününde, ofis yolu gözünde büyüyenler, gün boyu uykusuzluk çeken ve asık suratla gezen pazartesi mağdurlarının ilk durağı artık McDonald's olacak. İyi hissettiren anların adresi McDonald's'ta özenle seçilmiş yüzde 100 Arabica çekirdeklerinden hazırlanan nefis filtre kahvesi, mükemmel kıvam-aroma dengesi yaratılarak hazırlanıyor.

Shea ve aşkın birlikteliği

L'Occitane, dünyanın çizgilerle en iyi hikayelerini tasarlayan Rifle Paper Co. ile Shea Ürün serisini birer sanat eseri haline dönüştürdü. Kalemden kağıda akan sonsuz fikirleriyle Rifle Paper Co. bu çalışmaya "Shea ve aşkın birlikteliği" ismini verdi ve renklerle büyüleyici bir dünya oluşturdu.

Elle çizilmiş desenler doğadan esinlenirken ilhamını Fransa'nın güneyindeki Provence bölgesinin hayat kaynaklarından aldı. Ufak seyahat boy ürünleri ve çantaları Shea fındığı, çiçeği ve yapraklarından ilham alarak yeniden şekillendi. Bu kullandıktan sonra saklamak isteyeceğiniz kremler ve kutuları (10 ml.) klasik ve gül özü içeren el kremleri ve Verbana içeren sabunuyla L'Occitane Mağazaları'nda sunulmaya başladı bile.

Mr. No'dan lezzeti ve fiyatıyla rakipsiz sandviç

Lezzet ve sağlığı Dardanel güvencesiyle bir arada sunan taze sandviç Mr. No, yeni lezzetlerini sandviç severlerle buluşturmaya devam ediyor. Mr. No'nun yumuşacık ekmeğiyle hazırlanan, sandviçler, 4.90 TL'den satışa sunuldu.

Dardanel uzmanlığı ile titiz bir şekilde, hiçbir koruyucu ve katkı maddesi içermeyen özel Mr. No ekmeği ile hazırlanan sandviçler, 3 farklı çeşidi ile raflarda yerini aldı. Tavuk Fümeli Kaşarlı, Ton Balıklı ve kurutulmuş domates ve labne ile hazırlanan Kaşar Peynirli sandviçler 135 gramlık paketlerde tüketicilere sunuluyor.

QNET Physio Radiance ile cildiniz kışa hazır!

QNET Physio Radiance Serisi ile cildinize derinlemesine bakım yaparak, taze ve ışıltılı bir görünüme kavuşabilirsiniz...

QNET için özel olarak üretilen Pyhsio Radiance, cildin kendi kendini yenileme ve onarma yeteneğinden esinlenerek oluşturuldu. Cildin derinlemesine temizliğini yaparak bakımlı görünmesini sağlayan Physio Radiance Visage+ ile güzellik merkezi bakımına erişebilirsiniz. Physio Radiance Visage+ kan dolaşımının artmasını sağlayarak cildin canlanmasına ve sıkışlaşmasına yardımcı oluyor.

Sosların kralı Bearnez Sos, Türkiye'de

İsveç'in en büyük sos üreticilerinden Örneborgs Delikatesser'in en beğenilen soslarının başında gelen Bearnez Sos, şimdi Blue Foods LTD distribütörlüğü ile Türk lezzet severlerle buluşuyor. Özellikle et yemekleriyle mükemmel uyum sağlayan Bearnez Sos, tüm Carrefour Gurme ve Carrefour Hiper'lerde bulunabilecek.

Örneborgs Bearnez Sos, Türkiye'de ünlü şef "Deniz Ahmet Köse'nin seçimiyle" sloganıyla raflardaki yerini alıyor. Tarhun ve benzersiz İsveç tereyağı gibi en kaliteli malzemelerle hazırlanmış kremalı, zengin ve pürüzsüz bir sos olan Bearnez Sos, özellikle et yemekleriyle mükkemmel uyum sağlıyor. Aynı zamanda tavuk, balık ve vejeteryan yemeklerinin lezzetine de lezzet katan Bearnez Sos, patates kızartması ve elma patates için de mükemmel bir dip sos özelliğinde.

Sosların sosu olarak bilinen Bearnez Sos, şimdi tüm Carrefour Gurme ve Carrefour Hiper'lerde lezzet severleri bekliyor.

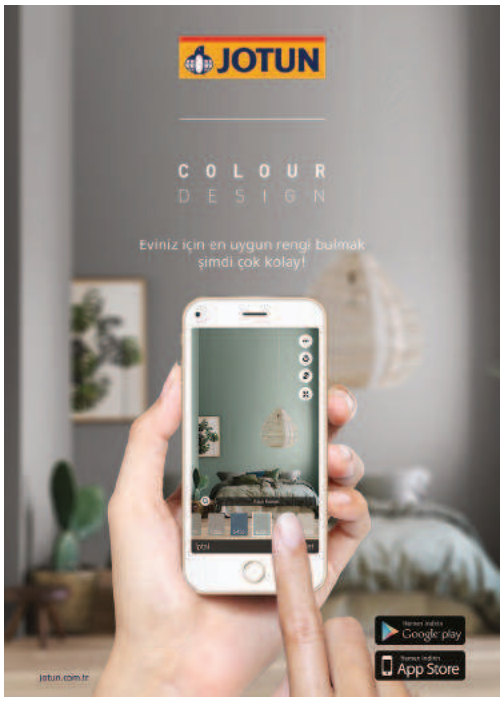
Starbucks®, en çok satan hazır soğuk kahve serisini Türkiye'deki marketlerde satışa sunuyor!

İçime hazır yepyeni, Starbucks Chilled Cappuccino, Starbucks Chilled Caffe Latte ve Starbucks Chilled Caramel Macchiato Latte, mağazalarda müşterilerin en çok tercih ettiği ürünlerden ilham alınarak hazırlandı. %100 Arabica espresso kahvesi ile, yoğun ve damakta iz bırakan, yumuşacık bir lezzet için sütle birleştirilen ürünler, hareket halindeyken lezzetli bir soğuk kahve içmek isteyenlere göre!

Bilekteki tuval, New York Modern Sanatlar Müzesi'nde sergileniyor

Swatch daima sanatı insanlarla bulusturmayı seven bir marka olmustur. Çogu zaman "bilekteki tuval" olarak anılan Swatch, müzelerden çıkarıp saatlerinin kadranlarına yansıttıgı sanat eserlerini insanların kelimenin tam anlamıyla yanlarında tasımasını saglamıstır. Simdiyse markanın imzasını tasıyan üç ikonik Swatch saat, dünyanın en önemli sanat müzelerden birinde sergileniyor.

New York Modern Sanatlar Müzesi (MoMA), "Items: Is Fashion Modern?" (Ürünler: Moda Modern mi?) adlı yeni sergisinde geçtigimiz yüzyılda dünyada derin etki yaratan 111 ürünün geçmisinin, bugününü ve gelecegini kesfe çıkıyor. Babet ayakkabılar, elmaslı bir nisan yüzügü, kapüsonlu sweatshirt (hoodie), birkaç LBD (küçük siyah elbiseler) ve Isviçreli saat markasının sanatçılarla isbirligi yaptıgı üç model dahil bes saati gibi iz bırakmıs ürünlerin yer aldıgı sergi, 1 Ekim 2017 tarihinde açıldı ve 28 Ocak 2018'e kadar devam ediyor.



Jotun'dan Evleri Renklendiren Yeni Uygulama: Jotun ColourDesign

Yeni yılda evlerde değişiklik yapmak artık çok daha kolay! Jotun, yeni uygulaması ColourDesign ile eviniz için en uygun rengi kolayca bulabilirsiniz.

Jotun ColourDesign uygulaması ile Jotun'un en güncel renk koleksiyonları ve renk trendlerinden ilham alabilir, ister Jotun'un trend görsellerini, isterseniz evinizin fotoğraflarını kolayca renklendirebilirsiniz.

Dilerseniz, ColourDesign uygulaması ile renklendirilen mekanları "Projelerim" kısmına kaydedebilirsiniz ya da beğendiğiniz renk, ürün ve fotoğrafları "Favorilerim" altında toplayabilirsiniz.

Tüm seçimlerinizi sosyal medya üzerinden arkadaşlarınız ve aileniz paylaşmanız da mümkün.

Mutfaktaki akilli yardimcilariniz...

Yemek yaparken işlerinizi kolaylaştıran, pratik çözümler sunan el aletleri ile şimdi mutfaklarda geçen zaman daha hızlı ve keyifli.

Açacak, kıracak, soyacak, rende, dondurma kaşığı, limon sıkacağı, pizza dilimleyici, sarımsak ezici çeşitleri bulunan yardımcılar elinizin altında olduğu sürece artık yemek yapmak daha zevkli.

Yenilikçi çözümler üreten Jumbo tarafından tasarlanan pratik el aletleri şıklığının yanı sıra kullanımı kolay ve ergonomiktir. Mutfaktaki işlerinizi kolayca ve hızlı bir biçimde yapmanıza yardımcı olan, fiyatları 39-69 tl arasında değişen el aletlerini ihtiyacınıza göre tek tek alabilir veya bir arada alıp kendi setinizi oluşturabilirsiniz.

HAYTAP
HAYVAN HAKLARI
FEDERASYONU
Yaşam ellerinizde

www.haytap.org

MODA haberleri

Les Benjamins x Bloomingdale's Kapsül Koleksiyonu

Hikayeleri, kültürleri, gelenekleri ve ritüelleri tasarımlarıyla günümüz sokak modasına yansıtan ve ülkemizi uluslararası platformlarda temsil eden Bünyamin Aydın kreatif direktörlüğündeki Les Benjamins'in Kurucusu ve Kreatif Direktörü Bünyamin Aydın tarafından tasarlanan 27 parçalık kapsül koleksiyon Les Benjamins x Bloomingdale's adıyla sadece Dubai ve Kuveyt'teki Bloomingdale's mağazalarında satılacak.

Seyahat, fotoğrafçılık ve tasarım tutkusuyla bilinen tasarımcı, Les Benjamins x Bloomingdale's koleksiyonunu şöyle açıklıyor: "Bu işbirliğinin ilham kaynağı, Dubai ve Los Angeles şehirlerinin buluşması ve paten, sandboarding (kumda board) ve sörf aşkı oldu. Renkler de bu iki dinamik şehirde görülen tonlardan ve görüntülerden uyarlandı."

Koleksiyon, su yeşili, gök mavisi, sarı, beyaz ve siyah gibi tonlarda üniseks stillerden oluşuyor. Dubai ve Los Angeles siluetlerinin yanı sıra iki şehrin önemli binalarının resimlerine beyaz tişörtler, kapüşonlu sweatshirt ve ceketlerde baskılı olarak yer veriliyor. Sezonun vazgeçilmezlerinden bel çantaları, şapka ve bereler de Les Benjamins x Bloomingdale's koleksiyonu için yapıldı. Tişörtlerin grafik baskılarının geri planında ağırlıklı olarak Dubai Marina gökdelenleri yer alırken ön planda Los Angeles paten parkı, Venice Beach'teki cankurtaran istasyonları, çöl ve yine Dubai Marina görselleri dikkat çekiyor.

Orta Doğu'nun Los Angeles'ı denilen Dubai'de tanıtılan kapsül, kıtaları, ülkeleri ve farklı kültürleri tüm koleksiyonlarda harmanlayan markanın DNA'sının ayrılmaz bir parçası olan Doğu ile Batıyı buluşturma temasını sürdürüyor.

LAX
LES BENJAMINS

Feminen Ruh

Genç Modacı Seren Erdoğan, Ankara'da gerçekleştirdiği defilesinde yeni koleksiyonunu Ankaralı moda sevenlerle buluşturdu.

2018 yaz koleksiyonu ile Ankaralı moda severler ile buluşan Seren Erdoğan, düzenlediği defilesi ile büyük beğeni topladı.

Podyum sonrası koleksiyonuna dair önemli açıklamalarda bulunan genç modacı, "Bu koleksiyonumda feminen ruhu, kumaşa işlediğimiz taşlar ile yansıtmaya çalıştık. 6 parçadan oluşan koleksiyonumu oluştururken diğer koleksiyonlarımda olduğu gibi kadınlardan ilham aldım." dedi.

"Özgüveni yüksek kadınlardan ilhan aldım"

"Shine" koleksiyonunda kullandığı ışıl ışıl taşlardan da bahseden başarılı modacı Seren Erdoğan, sözlerine şöyle devam etti: "Koleksiyonumda bulunan tasarımlarımı oluştururken ki ilham kaynağım ayakları yere sağlam basan ve özgüveni yüksek kadınlar oldu. O yüzden maksimalist malzemeler, pullar ve taşları olabildiğince koleksiyonuma yansıttım."

2017 Yılının 'Out'larıyla Vedalaşın, 2018 Yılının 'In'leriyle Tanışın!

Beslenme alışkanlıkları da terk edilir!

Beslenme alışkanlıklarımızdan, belki çoğu geleneksel olduğu için kolay kolay kopamayız. Ancak özellikle kentlerde yaşayanlar, giderek bu alışkanlıklarını bir yana bırakıp, daha sağlıklı ve doğal olana yönelmek zorunda kalıyor. Kaldı ki diyetisyenlerin zaman zaman tutkuyla önerdiği bazı gıdalara dair farklı özellikler de ortaya çıkınca yerlerine alternatifler aramak gerekiyor.

Uzman Diyetisyen Emre Uzun, 2017 yılında elimizin altında olduğu halde 2018 yılında pek iltifat etmeyeceğimiz yiyecek ve içeceklerle, 2018 yılında tanışacağımız beslenme trend'lerini sizler için özetledi.

Hazır Meyveli Yoğurtlara veda edin

Hazır meyveli yoğurtlar pratik olmasına karşın birçoğu şeker içerdiği için bu yoğurtları artık terk etme zamanı geldi. Bir porsiyonu (190gr'ı) yaklaşık 122 kalori olan meyveli yoğurtlar 2017 yılının 'OUT'ları arasında yerini alıyor. Tahtını da Greek Yoğurt'a devrediyor. Greek yoğurt, normal yoğurda kıyasla daha lezzetli. Ayrıca yoğurttaki su süzülerek elde edildiğinden, toplam protein oranı yaklaşık iki kat yüksek.

Bu da daha uzun süre tok hissetmenizi sağlıyor. 100 gramı ise sadece 58 kalori! İlla ki meyveli yoğurt diyorsanız, içine ekleyeceğiniz 2-3 dilim (20-30 kalori) elmayla veya diğer taze meyvelerle birlikte tüketilebilir. Kısacası yeni yılda Greek Yoğurt IN!"

Sirkeli Su Yerine Alkali Su

Sirkenin insanlık tarihi kadar eski ve faydalı bir bileşim olduğunu hatırlattıktan sonra asıl önemli noktaya geliyoruz: Sirkenin sayısız faydası var ama vücuda fazla alınırsa, mide sorunlarına yol açabiliyor. Sirkeli suyun ne kadar tüketileceği de kişiden kişiye değişiyor. Örneğin kimine 1 fincan yeterli olurken kimine de fazla geliyor, dokunuyor. Bu nedenle sirkeli su, 2017'nin 'OUT'ları arasında.

Öte yandan 2018'de alkali su ile haşır neşir olmaya hazır olun! Alkali su, oldukça iyi emildiği için vücutta ihtiyaç duyulan hücrelere daha kolay ulaşabiliyor. Özellikle az su tüketen ya da su içmekten pek hoşlanmadığı için diyet programlarına dâhil edemeyen kişiler 2018'in trendi alkali suyu tüketmeye hazır olsun. Öyle görünüyor ki 2018'in 'IN'i olan alkali su, su içme eğiliminde yeni bir sayfa açmaya hazırlanıyor!

Kuru Meyvelerde Büyük Değişim!

Türk mutfağının ve kuruyemiş dükkânlarının vazgeçilmezi kuru meyveler hem demir hem de enerji kaynağı ancak taze meyvelerin kurutulmasıyla elde edilen kuru meyvelerin bir sakıncası da: Su miktarı azaldıkça, bu meyvelerdeki şeker oranlarının yükseliyor olması. Hatta tropikal kuru meyvelerin üzerine şeker bile ilave ediliyor. Meyvelerin kalori miktarını artıran bu durumun delili, 100 gram kuru meyvede yaklaşık 395 kalori bulunması. Haliyle şeker ilaveli kuru meyvelere 2017 yılıyla birlikte veda et mek şart. 2018'in 'IN'leri arasına girecek olan ise; Elma, armut, ananas, portakal gibi istediğiniz herhangi bir meyve üzerine tarçın serpip, düşük ısıda uzun süre fırınlayarak elde edeceğiniz kuru meyve! Bu şekersiz ve lezzetli kuru meyvelerin kalorisi de az oluyor. Örneğin 100 gram fırınlanmış elma yaklaşık 37 kalori içeriyor!

Gitti Passiflora, Gelsin Pitaya!

Pitaya, ya da bilinen adıyla Dragon Meyvesi, sadece içindeki bol miktarda C vitamini ve kalsiyum ile antioksidan özellik göstererek bağışıklık sistemini güçlendirmekle kalmıyor, 2018'in de en gözde meyvesi olacağa benziyor. Kemik gelişimine de olumlu etkileri bulunan pitayanın 100 gramından yaklaşık 55 gramı yenebilir özellik taşıyor ve bu da 40 kalori içeriyor. Çözülebilir lif, potasyum ve düşük şeker içeriğiyle 2018 yılının 'IN'leri arasına demir atan pitaya karşısında çarkıfeleği (Passiflora) yavaş yavaş terk ediyoruz.

Gerçi çarkıfelek de çok faydalı. C vitamini, kalsiyum ve fosfor açısından son derece zengin bir meyve. Hatta rahatlatıcı ve sakinleştirici etkisiyle de benzersiz. 1 adedi 17 kalori içeriyor ve meyve suyu, kokteyl, tatlı, dondurma, meyve salatalarına eklenerek tüketiliyor ancak kan sulandırıcı etkisinden dolayı günde 2 taneyi aşmamak gerekiyor.

Konjac 'IN' Noodle 'OUT'

Konjac, Asya kıtasının belli bölgelerinde yetişen, nişastalı kökleriyle tanınan bir bitki. 100 gramı yaklaşık 9 kalori olan konjac da 2018'in 'IN'leri arasında. Konjac yağ, şeker, gluten içermiyor. Ağırlığının 200 katı kadar su tutabiliyor ve hem bu özelliği hem de diyet lifleri sayesinde bilinen en iyi diyet yardımcılarından.

Peki, 2017 ile birlikte terk edeceğimiz hangisi?
Noodle... 100 gram noodle'da yaklaşık 384 kalori var. Çoğu noodle türü de yüksek miktarda yağ, karbonhidrat, sodyum içerdiği halde mikro besin maddeleri, lif ve protein bakımından düşük içeriğe sahip!

Deniz Yosunu 'IN', Kale 'OUT'

Deniz Yosunu da 2018 ile birlikte tercih edilenler listesine giriyor. Deniz yosunu bol miktarda lif içermesiyle kolay sindirilebiliyor ve sindirim sistemini güçlendiriyor. Yüksek miktarda K vitamini, selenyum ve iyot da içerdiği için vücudun tiroid dengesini korumada da etkili oluyor. Bir porsiyonu 10 gram ve sadece 4 kalori. Üstelik kolay tüketiliyor.

Peki, hangi gıda 'OUT' listesinde? Kıvırcık lahana olarak bilinen kale; içinde A, C ve K vitamini bulundurur. Bir porsiyonu 16 gramdır ve 8 kalori içeriyor.

Eskisi gibi çekirdek yemek yok!

Hepimizin her fırsatta "çitlemeye" bayıldığı ve paketi bitirmeden duramadığı çekirdek tüketimi de 2017'de kalıp "OUT"lar listesinde yerini alacak gibi. Aslında çekirdek demir, sağlıklı yağlar, E ve B vitaminlerinden zengin bir kuruyemiş ama sorun başka. Sorunu "tüketimin sınırlandırılamaması" oluyor. Bu gibi durumlar da vücutta sodyum, selenyum ve fosfor birikimine neden oluyor. Selenyum fazlalığı halsizlik, sinirlilik yapabiliyor ve tırnaklarda kırılmalara neden oluyor. Fosfor fazlalığı, iskelet dokularında kireçlenme yapabiliyor ve böbreklere zarar veriyor. Üstelik 100 gram çekirdek 582 kalori!

Bu nedenle 2017 yılının 'OUT'ları arasına giren çekirdeğin yerine gelen ise Edamame...
Buna yeşil soya fasulyesi de diyebiliriz. Japonlar'ın insanlığa armağanı! Tıpkı bizim çekirdek gibi insanda bağımlılık yapan edamame, vitamin ve mineral zenginliği ile kalmayıp kalorisi çok düşük ve lif oranı en yüksek sebzeler içinde yer alıyor. Karbonhidrat ve yağ oranı da çok düşük. Protein oranı ise tam tersine çok yüksek. 100 gramı yaklaşık 121 kaloridir. Televizyon karşısında yağlı kuruyemiş, cips gibi gereksiz gıdaları tüketme alışkanlığınız varsa, 2018 'IN'leri arasına giren edamame ile acilen tanışmanı gerekiyor.

Yudumlayacaklarınız da değişti!

Hindistan cevizi suyu, artık gelenekselleşmiş bir içecek. Üstelik vitamin, antioksidan ve mineraller bakımından da hayli zengin. Bağışıklık sistemini desteklediği de biliniyor ve içerdiği yüksek miktarda orta zincirli yağ asidi sayesinde antivirütik ve antibakteriyel özellik gösteriyor. Ama… Ama 1 kâsesi yaklaşık 50 kalori... 2017 'OUT'ları arasında yerini alma nedeni de bu diyebiliriz. Dikenli İncir dediğimiz kaktüs meyvesinden elde edilen kaktüs suyu denenmesi gerekenlerden.

Öncelikle yüksek C vitamini içerdiğinden dolayı iyi bir antioksidan. Vitaminler ve mineraller açısından da son derece zengin. Kaktüs suyu da antienflamatuar özellik gösteriyor ve hindistan cevizi suyuna kıyasla hem daha düşük kalorili hem de daha az şeker içeriyor. Üstelik tadına da daha kısa sürede alışıyorsunuz.

2018'de 'IN' olan kaktüs meyvesinin faydaları oldukça fazla.

Ananas Suyu Lezzetli Ama…

Ananas suyunun 1 porsiyonu, yani yaklaşık 227 ml'si 160 kaloridir. İçerdiği A ve C vitaminiyle çok zengin bir antioksidan kaynağıdır ve bağışıklık sistemini destekler. Fakat herkese yaramıyoe! Mide ile alakalı sorunları olan ve kan sulandırıcı ilaç kullanan kişilerde sağlık problemleri ve alerjik reaksiyonlar oluşturabiliyor. Bu nedenle ananas suyu 2017'nin 'OUT'ları arasında yer alıyor.

Onun yerine gelen ise Aleo Vera…
A,B, C ve E vitaminleri bakımından zengin olan aloe vera, B12 vitamini açısından da iyi bir kaynak. Protein, mineral ve vitaminler sayesinde de kollajen üretimini artırıyor ve bu sayede cildin yaşlanmasını geciktiriyor. Kolesterol dengeleyici, sindirim sistemini rahatlatıcı etkileri de var. Ayrıca aloe vera kullanılarak hazırlanan içecekler antioksidan özelliği sayesinde vücudu hastalıklara karşı da koruyor.

6 SÜPER GIDA

1) Acai Üzümü
2) Demirhindi
3) Yıldız Meyvesi
4) Pikan Cevizi
4) Şizandra Meyvesi
5) Jackfruit

ACAİ ÜZÜMÜ

Acai üzümü yüksek antioksidan içeriği sayesinde potansiyel sağlık faydaları olan bir besindir ve bu antioksidanlar özellikle beyine ve kalbe yararlıdır. Lif ve yağ açısından zengindir. Acai üzümü sağlıklı yağ içerir ve şeker oranı düşüktür antosiyanin içerir, içinde bolca mineral vardır.

Buzlu meyve püresi, kurumuş toz ve preslenmiş meyve suyu olarak satılırlar. Acai üzümü kapta veya bardakta smoothie olarak tüketilebilir ama özellikle püre içindeki şekere dikkat edilmesi gerekmektedir.

Acai üzümleri ayrıca gıda ürünlerinde tatlandırıcı olarak kullanılır, acai yağı içeren vücut kremi gibi bazı besin olmayan ürünlerde de kullanılır.

Dikkat edilmesi gerekenler:
Çoğu anlamda acai üzümü sağlığa faydalı bir meyvedir ancak içine katılmış şeker oranına dikkat edilmelidir.

FAYDALARI

*** Acai üzümü antioksidan bakımından inanılmaz bir şekilde zengindir yaban mersininden 3 kat daha fazla içerir.**
*** Acai üzümünün kandaki kolesterol seviyesini düşürmeye yardım ettiği gözlenmiştir.**
*** Araştırmacılara göre acai üzümünün ileride kanser tedavisinde kullanılacağı düşünülmektedir**
*** Acai üzümünün antioksidan etkisi öğrenme ve hafıza kısmındaki beyin hücrelerinin iflamasyonunun ve oksidasyonunun etkilerini yok eder.**

Demirhindi

Bu meyve birçok diyetisyenin beslenme listesinde yer alırken, özellikle iftar menülerinde tercih ediliyor. Demirhindinin susuzluk giderici özelliğinin yanında daha birçok faydası bulunuyor.

Demirhindi ateş düşürücü özelliğinin yanı sıra önemli bir diğer özelliği de enerji kaynağı olması. Üstelik sadece gerektiği kadar enerji veriyor.

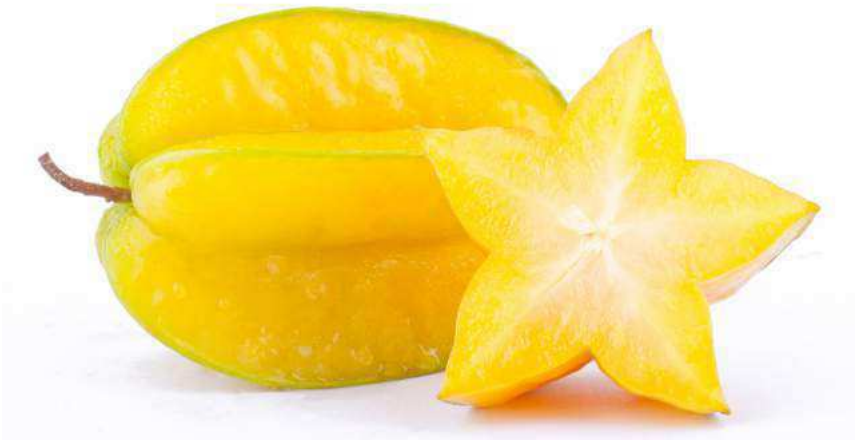
Göz sağlığı içinde faydalı olan demirhindi içeriğindeki antioksidanlar nedeniyle belli ve düzenli kullanıldığında vücudu temizliyor ve cilde iyi geliyor. Ayrıca hemoroit tedavisinde de etkili.

Kaynatılarak suyunun düzenli olarak içirilmesiyle çocukların parazit düşürmesine de yardımcı oluyor.

Pikan Cevizi

Pikan cevizi; içerdiği potasyum, kalsiyum ve demirin yanı sıra A, C ve E vitaminleri açısından da son derece zengin bir atıştırmalıktır. Günde bir avuç tüketilen pikan cevizi, özellikle gelişim çağındaki çocukların beyin gelişimine katkıda bulunuyor.

Yıldız Meyvesi



Uzak Doğu'nun egzotik tatlarından, tatlı - ekşi aromalı olan ve Karambola adıyla da bilinen Yıldız Meyvesi, doğal antioksidan özelliği ile hastalıklara karşı vücut direncini artırarak soğuk kış günlerinin en büyük destekçisi olarak karşımıza çıkıyor.

Yıldız Meyvesi, kış mevsiminde hem formunu korumak isteyenlerin hem de diyetisyenlerin listesinde ilk sırada yer alıyor. Yıldız Meyvesi'nin 100 gramında 31 kalori bulunuyor.

Lif açısından da zengin olan Yıldız Meyvesi'nin, kolon kanserine karşı da koruma sağlıyor.

Kötü kolestrol olarak bilinen LDL'nin de bağırsaklarda emilmesini önlemeye yardımcı oluyor.

C vitamini ihtiyacının yüzde 57'sini karşıladığından bulaşıcı hastalıklara karşı vücudun direnç geliştirmesine yardımcı oluyor.

Şizandra Meyvesi

Çince'de 5 tat anlamına gelen şizandra; tatlı, acı, tuzlu, ekşi ve yakıcı 5 farklı tadı aynı anda sunuyor. Çin'de yüzyıllardır tıpta kullanılan şizandra meyvesi zihinsel ve fiziksel performans ile dayanıklılığı arttırmak için bir "adaptojen" yani vücut üzerinde "dengeleyici" olarak kullanılıyor.

Faydaları:
Erken yaşlanmayı önler.
Antioksidan ve anti-inflamatuar etkiye sahiptir. Böylece vücudun her yerinde sağlıklı hücrelerin korunmasına yardımcı olur.
Zihinsel yorgunluğu önlemeye yardımcı olur.
Cilt üzerinde nemdirme, koruma, inflamasyon azaltma ve yaşlılık giderici etkileri vardır.

Jackfruit

Günümüzde cilt konusunda kozmetik ürünler birbirleri ile rekabet ederken dünyanın en büyük meyvesi olarak bilinen Jackfruit içeriği ile yaşlanmaya karşı tek başına bir savaşçı vazifesi görüyor. Jackfruit'in astımdan anemiye, kolon kanserinden tansiyona kadar birçok rahatsızlıkta önleyici etkisi bulunuyor.

Vitamin, mineral, phytonutrientler, karbonhidrat, elektrolitler, lif, yağ ve protein açısından zengin bir kaynak.

Jackfruit kalori içermesine rağmen kolesterol ya da doymuş yağ içermiyor.

Jackfruit'de bulunan antioksidanlar yaşlanma sürecini yavaşlatmak için vücuttaki serbest radikalleri yok ediyor.
Protein açısından oldukça zengin olan Jackfruit tohumları sağlıklı saçlar için önemli bir vitamin olan A vitaminini içeriyor ve sağlıklı saç büyümesi için hayati olan sağlıklı kan dolaşımına yardımcı oluyor.

Jackfruit, kansere karşı koruma sağlayan antioksidanlar, phytonutrientler ve flavonoidlere sahiptir. Kolon kanserini önleme konusunda da önemli bir ayrıcalığı bulunuyor. Ayrıca akciğer ve ağız boşluğu kanserine karşı da koruma sağlıyor.

Zengin içeriği ile yüksek tansiyon, inme ve kalp krizi riskini azaltıyor.

Zengin antioksidan içeriği ile görme oranını arttırıyor ve katarakta karşı koruma sağlıyor.

Kemik yoğunluğunu artırıyor, astım hastalarını rahatlatıyor, anemiyi önlüyor ve tedavi ediyor.

Kan şekeri seviyesini düzenliyor ve kabızlığı önlüyor.

CASA di PERA ile İtalyan Rüzgarı artık Beyoğlu'nda!

Minimal ve şık bir atmosfer eşliğinde İtalya'nın eşsiz lezzetlerini sunan mekan, misafirlerini sanata ve müziğe de doyuruyor.

İstanbul'un en gözde restoran ve eğlence mekanlarına ev sahipliği yapan Beyoğlu eski günlerine geri dönüyor. Minimal ve şık atmosferiyle İtalyan mutfağından örnekler sunan Casa di Pera, Asmalı Mescit'te İtalyan rüzgarı estiriyor.

İstanbul'un yoğun ve hareketli atmosferinden biraz uzaklaşarak kısacıkta olsa keyifli bir zaman geçirmek istiyoruz. Sizin de aradığınız sıcak bir atmosfer, keyifli müzikler ve damakları tatlandıran eşsiz tatlarsa sizi Casa di Pera'ya davet ediyoruz.
Sıcak ortamı ile her anı keyfe dönüştüren Casa di Pera, özel üretim peynir ve hiçbir yerde bulunmayan butik şarap menüsü ile Beyoğlu'nun incisi Asmalı Mescit'te misafirlerini ağırlamaya başladı.

Seçkin ve özel bir menü sunan mekan işin mutfağından hizmetine kadar bu konuda oldukça iddialı.
Casa di Pera, uzun yıllar Amerika'daki 5 yıldızlı otellerde görev yapan Burak Eyiakkan'ın Türkiye'de restoran açma hayalini gerçekleştirdiği yer.

Özellikle lazanyada başarılı olan Casa di Pera, Burak Eyiakkan'ın el yapımı ekmekleri ve makarnaları, Şef Mehmet Emin Orakçı'nın kalamar dolmasıyla damak çatlatan lezzetler sunuyor.

Canlı müzik performansı ve resim sergilerine de ev sahipliği yapmaya hazırlanan Casa di Pera, misafirlerine sanat ve lezzetle iç içe geçen farklı bir deneyim vadediyor.

Türkiye'nin Evlilik Haritası!

Poltio.com'da yanıtlanan sorular Türk insanının evliliğe karşı ilginç bakış açısını ortaya koydu!

Türkiye'nin en çok oy kullanılan sosyal anket platformu, 5135 kişinin katıldığı araştırma ile Türkiye'nin ilişkiye ve cinselliğe karşı bakışını inceledi.

Aile evlilikte büyük mesele!

Türkiye'de Evlilik Algısı Araştırması kapsamında sorulan ve 'Evliliğinizde en çok hangi konu yüzünden tartışıyorsunuz?' sorusuna 2743 kişinin %28'i 'aile meseleleri' yanıtını verirken, %17 maddi konular nedeniyle tartıştıklarını ifade etti. 'Çevrenizdeki insanlar genelde neden boşanıyor/siz niye boşandınız?' sorusuna boşanmış kişilerin %27'si 'Aileler işin içine girince sorunlar baş gösteriyor' cevabını verdi; toplamda oy veren 1012 kişinin %56'sı ise 'karakter ayrılıkları ortaya çıkıyor' dedi.

Mutsuz evlilikler büyük oranda çocuk için devam ediyor

Aynı araştırma kapsamında 1842 kişinin %55'i mutsuz evliliği devam ettirme sebebi olarak çocuk sahibi olmayı gösterdi; kadınların %18'i ise ekonomik bağımsızlığa sahip olmamak cevabını seçti, bu seçeneğin oranı erkeklerde %8.

Çoğunluk sadık

Kadın erkek ayırmadan 1994 evli kişiden %75'i eşini aldatmadığını belirtirken kadın erkek olraka ayırdığımızda; Kadınların %83'ü, erkeklerin ise %68'i eşini aldatmadığını söylüyor.

Evliliklerin mutsuz geçtiğini düşünüyoruz

1758 kişiden %35'i evliliklerin 'birçoğu mutsuzdur' derken %4 de 'hemen hemen hepsi mutsuzdur' cevabını verdi. Evliliklerin birçoğunun mutlu olduğunu düşünenlerin oranı %23 iken, hemen hemen hepsinin mutlu olduğunu düşünenlerin oranı %2. 1758 kişiden kadınların %45'i erkeklerin ise %32'si evliliklerin mutsuz olduğunu belirtti. 'Evlilik hakkında ne düşünüyorsunuz?' sorusuna %28 oranında 'Evlenmek, aile kurmak istiyorum' cevabı gelirken, %23 'Evliyim, halimden memnunum', %15 'Maddi gücüm ne zaman yeterse o zaman evlenirim', %13 'Evlenmek istiyorum, ama korkuyorum', %11 'Evliyim ama şimdiki aklım olsa evlenmezdim', %10 ise 'Asla evlenmek istemiyorum' cevabını verdi.

Erkeklerin %20'si evlenmek istediğini ama korktuğunu belirtirken bu oran kadınlarda %9'da kaldı.

Amigurimi Oyuncak Yapımı

Amigurumi Nedir?

Amigurumi Japonların oyuncak bebek yapma sanatına verdikleri isimdir. Bu bebekler genellikle örgülerin içi doldurularak yapılmaktadır. Bu teknik Japonlardan geldiği ve bazı özel teknikler kullanarak sanata dönüştürdükleri için bu şekilde anılmaktadır. Biz örme bebek de diyebiliriz.

Japon kökenli Ami (tığ veya şiş ile yapılmış) ve nuigurumi (içi doldurulmuş oyuncak) kelimelerinden türeyen, örgü örenlerin gayet iyi bildiği sık iğne tekniğinin oyuncağa uyarlanmış halidir. Amigurumi, kolay öğrenilebilir, dekoratif, sevimli ve keyifli bir uğraştır.

Kuralları olmayan, basit malzemelerle yapılabilen, çalışır-ken fazla yer işgal etmeyen, çok fazla deneyim ve beceri gerektirmeyen, renkli, eğlenceli, geniş bir yaş grubuna hitap ed-ebilecek, özgür takılmayı seven meraklılara göre bir hobi!

Örgüyle ilgileniyorsanız, el beceriniz buna yatkınsa tam size göre zevkli mi zevkli bir iş. Bu bebekleri çocuklarınıza torunlarınıza oyuncak olarak yapabilirsiniz. Ev dekorasyonuna destek, anahtarlık, iğnedanlık, yılbaşı ağacına süs gibi pek çok görevi üstlenebilecek kadar çok yönlüler. Sevdiklerinize hediye edebilirsiniz ve hatta bundan para bile kazanabilirsiniz. Bu günlerde çok moda olan bu bebeklere talep çok. İnternet üzerinden sipariş alarak bunu geçim kaynağı olarak kullanan birçok kişi var.

Hazır kış gelmiş, elinize tığınızı ve ipliğinizi alıp keyifli vakit geçirmek istiyorsanız tam size göre.

Amigurumi Nasıl Yapılır ?

Temel olarak tığ örgü ile sık iğne yapmayı biliyorsanız işiniz kolay. Bilmiyorsanız da bunu öğrendikten sonra verilen tariflere uygun olarak örgünüze başlayıp, gerekli yerlerde ilmek arttırıp eksilterek oyuncağınızı şekillendireceksiniz

.

Nasıl yapıldığına gelince, yazılı olarak anlatılması biraz zor olduğundan bununla ilgili arama yaparak ulaşabileceğiniz internet sitelerine bakmanız daha doğru olacaktır. İnternette bununla ilgili videolara ve açıklamalı tariflere kolaylıkla ulaşabilirsiniz.

Amigurumi hangi ipten örülür? Gerekli malzemeler nelerdir?

Bu aralar popülerliği bayağı bir arttığı için gittiğiniz tuhafiyelerde uygun ipi bulmakta sıkıntı yaşamayacaksınız. Hemen her türlü iple amigurumi yapılabilir ancak kullandığınız ipin çok ince olmaması ve zamanla tüylenme yapmayacak cinsten olması iyi olacaktır. Ayrıca sağlam ve kolay kopmayan bir iple örmek de bebeğinizin ömrünü uzatacaktır.

Örgü malzemeleri satan bir dükkandan fazla kalın uçlu olmayan alüminyum tığlar ve amigurumiye uygun yünler almalısınız. Yapacağınız oyuncağın şekline göre ek malzemeler almanız gerekebilir. Ayrıca oyuncağınızı daha detaylı süslemek için amigurumi gözleri, oyuncağın içini doldurmak için elyaf, detaylar için daha ince bir ip ve iğneler ve süslemek için dilediğiniz ek parçalar, boncuklar, kurdaleler de malzeme listenize eklenebilir.

GELECEĞİ ÇÖPE ATMAYIN!...

DÜŞÜNÜN

Çöpe çöp atmadan önce bir kez daha düşünün.

Çünkü bu dünyamızı, geleceğimizi, hayatımızı ve bizleri ilgilendiriyor. Eğer "bunlar sadece benim dikkat etmemle mi düzelecek şeyler" diyorsanız, bir gün attığınız çöp miktarına bakın…

Sonra sizin apartmanınızdan çıkan çöpü düşünün… Sonra mahallenizden… Ve bunun sadece bir gün için bu kadar olduğunu düşünün… Bu dünyaya yapacağınız en güzel şeylerden bir tanesi attığınız çöpe dikkat etmek olacaktır.

Bir gün içinde hepimiz çöpü defalarca ziyaret edip sürekli bir şeyler atmaktayız. Ofislerde bir şey içiyoruz, şişesi çöpe… Bir şey yiyoruz paketi çöpe… Yanlış gereksiz bir evrak mı? Kırıştır çöpe… Günümüzde işyerlerinde sosyal sorumluluk bilinci artmış olsa da hala bunu gerçekleştirmeyenler çoğunlukta.

Masasından kalkmaya üşendiği için her çöpü aynı yere atan kişiler var. Şehirlerde de bu geçerli. Belediyelerin sokaklara koyduğu geri dönüşüm üniteleri buna üşenip zahmet etme çabasında bulunamayan insanlar yüzünden boş bir çaba olarak kalmaya devam ediyor.

Bunu geçin, bu ünitelerin çok yakınlarımızda olması da kötü, niye mi? Çöp daha uzak iken niye çöpe kadar yürüyelim ki? Çöpü de at geri dönüşüme kim görüyor ki? Arada kaynar… İşte bu yüzden birçok belediye bu üniteleri kaldırmak zorunda kaldı. Dikkat edenler ve duyarlı insanlar ise devede kulak denecek kadar az.

Ntv de yayınlanan ve 90 ülkede seyredilen "YUVA" isimli belgeselde Dünyamızın yani yuvamızın elimizden gitmesine sadece 10 yılı kaldığı anlatılıyor. Bunu yapanda düzeltebilecek olanda bizleriz. Yaşayabileceğimiz henüz başka bir dünyanın da olmadığını unutmayın.

Dünya çapında düşündüğümüzde güzel Türkiye'miz dünyaya ne oranda zarar veriyor bir bilginiz var mı? Aynı zamanda ayrıştırma işlemini kaynağında gerçekleştirmede sınıfta kaldığımızdan haberiniz var mı?

Türkiye her yıl 1 milyar 100 milyon liralık kaynağı çöpe atıyor. Yalnızca İstanbul'da bir yılda tüketilen 450 bin ton kağıt geri kazanılsa, Türkiye'de yılda 38 kilometrekarelik ağaçlık alan korunabilir.

Yüzde yüz geri dönüşümlü bir kağıttan üretilmiş bir ton kağıt 400 kilovatsaat enerji, yaklaşık 26,5 metreküp su tasarrufu anlamına geliyor. Günlük 5 milyon TL değerinde kağıt / karton, metal, cam, plastik, tekstil ve ahşap gibi atık üreten Türkiye bunun sadece 2 milyon TL'lik kısmını "çöpten geçimini sağlayanlar " sayesinde ekonomiye kazandırıyor.

ÇEVKO'nun geçen yıl kazandırdığı ambalaj atığı miktarı 375 bin ton oldu. Vakıf sadece 3 yılda 835bin tonluk geri kazanım elde ederken, bunun ülke ekonomisine katkısı 175 milyon TL olmuş.

Siz de sıradan bir iş gibi gördüğünüz çöpünüzü atarken aslında kendinizi ve dünyamızı kurtarabilirsiniz. Nasıl mı? Gelin birlikte göz atalım. Lütfen, geleceği çöpe atmayın!

Şimdi gelin hep birlikte neler yapabiliriz bir göz atalım

Cam kavanozlar, plastik kaplar

Satın aldığımız ürünler genelde cam kavanoz ve plastik kap içindedir. Bunların içindeki ürün bitince çöpe atarız, ama bunu yapmadan önce bir düşünün.

Cam ambalajları konserve yapmak, baharatları ve kuru yiyecekleri saklamak gibi amaçlarla kullanabilirsiniz. Aynı şekilde plastik kaplar da öyledir. Plastik kaplara da evinizde bir sürü farklı amaçla yer edinebilirsiniz. Buzluğunuzu doldururken bu plastik kapları saklama kabı olarak kullanabilir, içerisine yemek artıklarınızı koyup sokak hayvanlarını besleyebilirsiniz. Yoğurt kovalarından saksı yapan ananelerimize de bizlerden bir alkış.
Eski ve kullanılmayan kıyafetler

Öncelikle giymediğiniz eli yüzü düzgün kıyafetinizi ihtiyaç sahiplerine vermeniz en güzel hareket olacaktır. Böyle birini tanımıyorsanız belediyelerin buna özel ünitelerine bırakabilirsiniz. Veya düşünün... eski kıyafetlerin üzerindeki süsleri kullanılabilecek malzemeleri alıp başka yerde kullanabilirsiniz, kumaşlarını kesip değişik el işlerinde kullanabilirsiniz, örgü ve triko ise ipini söküp kullanabilirsiniz. Hiç mi bir şey olmaz? Temizlik bezi yapın. Barınaklara bağışlayın... Mutlaka bir yerde bir ihtiyaç sahibine ulaşacaktır.

Yemek Artıkları

En çok çöpe atılan şeylerden birisi de yemek artıkları… Tabağımızda kalan bir kaşık artık yemek ne işe yarar ki diye düşünmeyin. Öncelikle sokaktaki canlara verebilirsiniz (burada dikkat edilmesi gereken bozulmamış yenebilecek durumda ve onlara zararı olmayan yiyecekler.

Çünkü sokaktaki canlar birer çöp öğütücüsü değil yarar yapalım derken zarar olmasın.) Diğer bir seçenek ise kullanabiliyorsanız yeni bir yemeğe malzeme yapabilirsiniz. Örneğin yaptığınız pilavdan artanı ertesi gün çorbada kullanabilirsiniz.

Bayat Ekmekler

Bayat ekmeği atmadan önce iyi düşünün çünkü yapabileceğiniz çok şey var. Onları lezetti yiyeceklere dönüştürebilirsiniz. Bunun internette birçok tarifi var. Örneğin dilimleyip üzerine birkaç malzeme ile fırına verince küçük pizzalar yapabilir ve ya kahvaltılık için yumurtaya bulayıp kızartabilirsiniz. Küp şeklinde doğrayıp kurutup çorba servisinde kullanabilirsiniz. Dondurucuya atıp Köfte harcı olarak kullanabilirsiniz. Hiç bir şey yapamıyorsanız ıslatıp ufalayıp sokak hayvanlarına, kuşlara verebilirsiniz ama lütfen asla çöpe atmayın.

Şekerlenmiş Reçel ve Marmelatlar

Satın aldınız ve uzun süre dolapta kalıp şekerlenme yapmış reçellerinizi pratik bir şekilde geri kazanabilirsiniz. Kaplarıyla sıcak suda biraz kaynatmanız veya içine biraz su koyup kaynatmanız eskiye dönmesini sağlayacaktır.

Küçülen sabunlar, Mumlar, Rujlar

Bun tarz ürünleri eritip bir araya getirip tekrar kullanabilirsiniz. Sabunları rendeleyip çamaşır deterjanı yapabilirsiniz.

Elektronik aletler

Bu tarz ürünler çevreye oldukça zararlıdır bu yüzden direk çöpe atmamalısınız. Geri dönüşüm için alabilecek firmalarla iletişe geçebilir, bunları toplayan hurdacılara verebilirsiniz. Günümüzde elektrikli ev aletleri satan firmalar bu sebeple makul fiyata eski ürününüzü geri almaktadır.

Atık Yağlar

Dikkat etmemiz gereken bir diğer zararlı atık da atık yağlardır. Genelde çöpe atılamadığından lavabodan boşaltılmaktadır. Bu da çevreye çok zarar verici bir yöntemdir. Lavabodan dökülen 1 litre atık yağ 1 milyon litre suyu kirletmektedir. Arıtması zor bir maddedir. Denizlere ulaştığında da buradaki yaşama zarar verir. Yeraltı sularını kirletmekte, sualtı canlı varlıklarını etkilemekte, kanalizasyon sistemlerinde ve atık su arıtma tesislerinde tıkanıklıklara ve kirlilik yükünün artmasına neden olarak işletim ve bakım maliyetini arttırmakta, toprağa döküldüğünde kirlenmelere neden olmaktadır.

Kızartma yağları, plastik, metal vb. farklı biriktirme kaplarında biriktirilerek Çevre ve Orman Bakanlığı ya da belediyelerin atık toplama merkezlerine gönderilebilir.

Bitkisel Atık Yağların Kontrolü Yönetmeliğine göre bitkisel atık yağların geri kazanımı, bitkisel atık yağların Çevre ve Orman Bakanlığı'ndan çevre lisansı almış geri kazanım tesisleri tarafından geri dönüştürülür.

Belediyeler tarafından belirlenmiş atık yap toplama merkezlerine temizcevreengelsizhayat.org adresinden ve 444 9 929 telefonundan ulaşılabilir.

Faydalı çöpleri öğrenin!

Muz kabuğu, limon kabuğu, kahve telvesi, yumurta kabuğu gibi faydalı birçok atık vardır. Bunları cilt bakımından ev temizliğine kadar birçok alanda kullanabilirsiniz. Bunun için internette ufak bir araştırma yapmanız yeterli olacaktır.

Evimizdeki tehlikeli çöpler

Hiç acaba düşündük mü, evde oluşturduğumuz çöp ve katı artıkları çöp kovasına atarken, örneğin bir floresan lambasını kovaya attığımızda onunla birlikte 20 mg civa gibi tehlikeli bir maddeyi de oraya atmış olduğumuzu. Bir kalem pille birlikte kurşun, çinko, kadmiyum, nikel gibi ağır metalleri de çöp kovasına atıyoruz. Piller artık birçok yerde özel ünitelerde toplanmaktadır. Bunun için özen göstermemiz geleceğimiz için çok önemli.

Kırık cam, jilet, ampul, keskin teneke kutu ve konserve...

Kesici çöpleri atarken lütfen gazete tarzı bir şeylere sarıp ta atmaya özen gösterin. Çünkü çöplere bu şekilde attığınız zaman çöpleri karıştıran sokak hayvanlarından, çöpten geçimini sağlayan insanlara kadar bir sürü can zarar görebilir.

Tarihe Damga Vuran Kadınlar

"Kadınlar üzerine yazı yazarken kalemi gökkuşağına batırıp, mürekkebi kelebek kanatlarının tozu ile kurulayacaksın" demiş Denis Diderot. Şimdi bizlerde sizler için kalemimizi gökkuşağına batırıyoruz ve dünyaya kadının gücünü, başarısını, saygınlığını, neler yapabileceklerini göstermiş kadınları yazıyoruz.

Kadın sadece güzellikten, zarafetten ibaret değildir, kadın aklıyla düşüncesiyle varlığıyla hayal gücüyle dünyayı değiştirebilir, çok başarılı işlere imza atabilir çünkü kadının aklı sadece bilgiye değil yüreğe de dayanır.

Bu ayki sayımızda Coco Chanel'i sizlerle tanıştıracağız. Oluşturduğu markayı zaten duymayan yoktur. Yaşadığı zorlu bir hayatta modaya damgasını vurmayı, dünyaca ünlü bir marka olmayı başarmıştır. Kendi doğrularından hiçbir zaman taviz vermemiştir. Moda kavramını altüst etmiş ve bir stil ikonu olmayı başarmıştır.

Fransız moda tasarımcısı ve Chanel markasının kurucusudur. İsmi "Time: Yüzyılın En Önemli 100 Kişisi" listesinde de geçen tek moda tasarımcısıdır. Chanel sadece dünya kadınlarını değil Türk askerlerini de giydirmiştir. 1930'lu yıllarda Atatürk, Türk Silahlı Kuvvetleri'nin üniformalarını Coco Chanel'e tasarlatmıştır. Türk ordusu 1980'lere dek onun imzasını taşıyan üniformalar giymiştir.

Merak edenler için;
Coco Chanel (Gabrielle Bonheur Chanel)'in Hayatı ve yaptıkları

19 Ağustos 1883 tarihinde Fransa'da Saumur/Maineet-Loire'da "Gabrielle Bonheur Chanel" ismiyle dünyaya geldi. Bir şarap temsilcisinin en büyük kızı olarak dünyaya gelen Chanel, annesinin ani ölümü üzerine 12 yaşında bir manastır okuluna gönderildi. Lise öğreniminin ardından bir terzi atölyesinde yardımcı olarak çalışan ve bunun yanında şarkıcılığı da deneyen Chanel, imzasında kullandığı "Coco" lakabını da söylediği şarkıların birinden aldı. Sahneye çıkışlarından birinde varlıklı bir subay olan Etienne Balsan ile tanışan ve onun aracılığıyla Paris sosyetesine giren Chanel, kendi kreasyonu olan şapkalarla dikkati çekti.

Chanel, 1910'da Paris'te şapka ve kadın giysileri satan küçük bir dükkan açtı. İlk kreasyonlarında bile başkasıyla karıştırılamayacak kadar tarz sahibi olan Chanel, kreasyonlarının başarısı sayesinde 1914'te Deauville/ Normandiya'da kendi butiğini açtı. Coco Chanel, 1917 yılında yanında 300'den fazla terzi çalıştırıyordu. Kadın pijamalarını lanse ettikten 1 yıl sonra Paris'te 1919'da bir moda salonu açtı.

Giderek servet sahibi olan Chanel, parfüm ve kozmetik işine girdi. Ernest Beaux'ya sipariş ettiği "Chanel No.5", zamanla dünyanın en ünlü parfümü haline geldi. "5" rakamının uğuruna inanan ve koleksiyonlarını "5 Şubat" ve "5 Ağustos" günlerinde sergileyen Chanel, parfümüne de bu inanışın sonucu olarak "No: 5" ismini verdi.

1925'te Westminster Dükü ile nişanlanan ve 1 yıl sonra da "küçük siyah elbise" olarak nitelendirilen kreasyonuyla dünya çapında ünlenen Coco Chanel, 1932'de iç mimar Paul Iribe ile evlenmeye karar verdi. Iribe, planlanan düğünlerinden kısa bir süre önce ölünce, basın Chanel'e "La Grande Mademoiselle" ismini verdi.

Alman birlikleri Paris'e girmeden kısa süre önce Chanel Modaevini kapatarak bir çiftlik evine kaçan ve çok geçmeden Paris'e dönen Chanel, 70 yaşındayken çok fazla tutulmayan yeni koleksiyonunu sundu. Bir yıl sonra yeni açtığı salonda yarattığı hırka biçimli yakalarıyla tanınan Chanel tayyörüyle efsaneleşen Coco Chanel, 1971'de 87 yaşındayken Paris'te hayata gözlerini yumdu.

“ Moda geçer stil kalır.”
“Her kadın hak ettiği yaştadır.”
“Bir kadının en çıplak hali, en iyi giyindiği halidir.”
“Şıklık yeni bir elbise almak değil, bir ayrıcalıktır.”
“ Başarı her zaman yenilginin ne demek olduğunu bilmeyenlerindir.”
-Coco Chanel-

Coco Chanel'in Unutulmayan Sözleri

Eğlenceli, renkli ve şaşırtıcı bir dünyada
masallar içinde dolaşan kasnaktan çantalar
“Hooop The Bag”

Sizce aksesuarlar içerisinde çantanın yeri ve önemi nedir?
Benim için çok büyük. Hooop the Bag'den öncesinde de kendimi bildim bileli en önem verdiğim aksesuardı çantalar. Bir dönem, hergün kıyafetime göre çanta değiştiriyordum, şuan bunu hergün yapamasam da hala belli sürelerde çanta kullanımımda değişiklik yapmaya çalışıyorum. Çantaların, sade bir giyim tercihini parlatabilecek, ya da şaaşalı bir kıyafetten bile baş rol çalabilecek güce sahip olduğunu düşünüyorum.

Okuyucularımız özel tasarım olan çantalarınıza nasıl ulaşabilir?
Ürünleri detaylı incelemek, ve hakkında bilgi almak isteyenler için instagram hesabım hooop_the_bag'den, satın alım için Lidyana ve Hipicon sitelerinden Hooop the Bag'e ulaşabilirler.

GİZEM YÜCELEN

Garanti Bankası'nın, Türkiye Kadın Girişimciler Derneği (KAGİDER) ve Ekonomist dergisi iş birliğiyle 11. kez düzenlediği, Türkiye'nin Kadın Girişimcisi Yarışması'nın kazananı, 1K Kimya'nın kurucusu **Sevginar Baştekin** bu ayki konuğumuz oldu. **Charm & Beauty** olarak azmi ve başarısıyla bizlere örnek olan sevginar hanımı ve markasınız sizlerle de tanıştırmak istiyoruz.

Yeni!
HighGenic
PVC Pencere ve
Plastik Yüzey
Temizleyici
HighGenic
Silikonlu
Temizleyici

“Çocukken sabun yapmayı hayal ederdim”

“Çocukluk hayalim sabun yapmaktı. Bunun için kimya okudum ve birincilikle mezun oldum. İlk şirket kurma girişimim hezimetle sonuçlandı. Elimde sadece oturduğum masa ve sandalyem kalmıştı. Yılmadım, tekrar denedim. 2000’li yıllarda Türkiye’de olmayan birçok temizlik ürünü vardı, onları formüle etmekle başladım işe. 200’den fazla formül geliştirdim. Bugün, kimya sektöründe evsel temizlik ve sıvı deterjanlar üreten % 100 yerli ve kendi sermayesi ile kurulmuş, 81 ilde 14 binden fazla satış noktasında ürünleri bulunan bir firmayız. High Genic markamızla kadınların gönlünde taht kurduk ve birçok güçlü uluslararası marka ile rekabet eder konuma geldik.”

> “Ürünlerimizi kullanmış olsun ya da olmasın kadınlar, bizim en büyük ilham kaynağımız.”

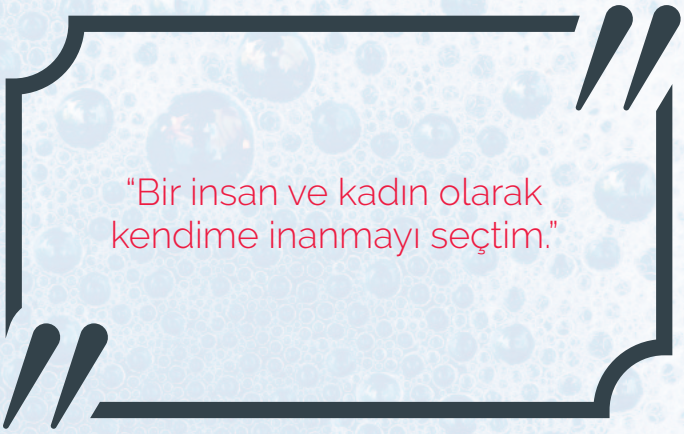
“Hayalim yemyeşil bir fabrikada, tamamen doğal kozmetik ve temizlik ürünleri geliştirmek ve üretmek” Hayalinin çevre dostu bir fabrikada, tamamen doğal temizlik ürünleri geliştirmek ve üretmek olduğunu belirten Baştekin, formülünü kendinin geliştirdiği ekolojik ve biyolojik oda kokusu için TÜBİTAK’tan proje desteği aldığını söyledi. Herkesin hayallerinin peşinden gitmesi gerektiğinin altını çizen Baştekin,” başarıya giden yolun hayal etmekten ve çok çalışmaktan geçtiğine inanıyorum” dedi.

Sevginar Hanım, kısaca markanızı tanıyabilir miyiz?

1K Kimya’yı, 2010 yılında kurduk. ‘’HighGenic’’ markamız ile Silikonlu Temizleyici, Narsprin Çok Amaçlı Temizleyici, Sirkelim-Organik Lavanta ve Limon yağlı Sirkeli Temizleyici, HighGenic Fırçalı Leke Çıkarıcı, Köpük Fırın-Mangal-Ocak Temizleyici, Duşakabin ve Banyo Temizleyici, Leke Çıkarma Mendilleri, profesyonel leke çıkarıcılar gibi birçok yenilikçi temizlik ürününü tüketicilerimizle tanıştırdık. HighGenic bugün, 81 ilde ve yaklaşık 14 bin noktada Türkiye’nin en büyük market zincirlerinin raflarında yer alan, milyonlarca kadının beğenerek kullandığı, sevdiği, bildiği çok güçlü bir marka konumunda.

Türkiye'nin hemen hemen her yerindesiniz. Bu kadar geniş bir kitleye nasıl ulaştınız?

Başarımızdaki en önemli unsur ürünlerimizin kendi alanlarında fark oluşturan, özgün ve inovatif ürünler olmasından kaynaklanıyor. Esas hedef kitlemiz kadınlardı. Onları dinleyerek, temizlik problemlerine kalıcı ve pratik çözümler sunarak geliştirdiğimiz bu ürünleri çok sevdiler. Kısa sürede çok güzel geri dönüşler aldık. Ürünlerimizin raflarda yer almaya başladığı ilk zamanlarda telefonlarımız kilitlenmişti. Marketlerde ürünlerimizi bulamayan kullanıcılarımız direk bize ulaşmaya ve ürünlerimizi talep etmeye başladılar. Doğru yoldaydık. Hız kesmeden yeni formüller üretmeye, kendimizle yarışmaya devam ettik. Halen Anadolu'yu sık sık ziyaret eder kadınları dinlerim. Ürünlerimizi kullanmış olsun ya da olmasın kadınlar, bizim en büyük ilham kaynağımız. Bana mektup yazanlar oluyor. Kimisi teşekkür ediyor, kimisi uğraşıp çıkaramadığı lekelerden bahsediyor. Hepsine tek tek geri dönüyorum.



HighGenic markasının ilham kaynağı neydi?

Ben ilhamımı biraz da kendi içimde buldum diyebilirim. Bir insan ve kadın olarak kendime inanmayı seçtim. Her kadın, içindeki sesi dinlemeli ve potansiyeline inanmalı. Hayalim, özgürce işimi yapabileceğim, ayaklarımın üzerinde durabileceğim, farklı ürünler üreterek insanların hayatlarını kolaylaştırabileceğim, başarılı bir markamın ve ürünlerimin olmasıydı. Kimyager olmamdan dolayı markete ve son tüketiciye yönelik evsel temizlik ürünleri üretebileceğimi düşünerek yola çıktım. Küçükken sabun nasıl yapılır diye deneylerle çıktığım yolda kendimi küçük laboratuarımda uzman bir kimyager olarak yüzlerce formüle hayat verir buldum. Geriye dönüp baktığımda pratik leke çıkarıcılar, inovatif temizlik ürünleri üzerine 200'e yakın formülüm vardı. HighGenic markası ile onlara can verdik ve sahipleri ile buluşturduk.

Ürünlerinizden bahsedebilir misiniz?

HighGenic, kadınların temizlik çilesine son verecek, daha az yorulmalarını ve kendilerine vakit ayırmalarını sağlayacak temizlik ürünlerinin markası. Aslında biz bir nevi "akıllı temizlik" formülünü veriyoruz kadınlara. Akıllı temizlik kalıcı ve pratik temizlik demek. Bunun için de sadece gerektiğinde temizlik yapmak üzere kullanılacak çok amaçlı işlevi olan tek bir ürüne ihtiyaç vardı. Mucidi olduğum ve sektörde yeni bir kategori açtığımız "Silikonlu Temizleyici" bu alanda çığır açtı diyebilirim.

Ve şimdi de "Sirkelim® Sirkeli Temizleyici" ile yepyeni bir dönemi başlattık. Sirkelim, tamamen organik yağlarla elde edilmiş "Lavanta" ve "Limon" olmak üzere iki farklı kokuya sahip. Banyodan mutfağa, cam yüzeylerden fayanslara varıncaya kadar birçok yüzde doğal temizlik sağlayan Sirkelim®, çamaşır makinesinde yumuşatıcı, bulaşık makinesinde ise parlatıcı olarak da kullanılabiliyor.

Evcil hayvanlarımızın yaşadığı alanları ve mekanları temizleyerek hijyen sağlıyor ve istenmeyen kokuları yok etmeye yardımcı oluyor. Yeni nesil bu temizleyici, içerisinde hiçbir petrol türevi içerik barındırmayan, tamamen doğadan elde edilen hammaddeler ile üretiliyor. Doğal olmasının avantajı ile pek çok alanda ve yüzeyde kimyasal kalıntı ve tahriş olmadan kullanılıyor.

Aslında sayabileceğim daha birçok ürün var. Ancak bu iki ürün, yeni nesil temizleyiciler olarak sektörde yeni bir kategori oluşturan, birçok global markaya ilham veren, ilk orijinal formülleri yüzde yüz yerli sermayeli bir Türk firmasına ait olan, benim kariyer hayatımda da dönüm noktası olan ürünler.

HighGenic markasının ilham kaynağı neydi?

Ben ilhamımı biraz da kendi içimde buldum diyebilirim. Bir insan ve kadın olarak kendime inanmayı seçtim. Her kadın, içindeki sesi dinlemeli ve potansiyeline inanmalı. Hayalim, özgürce işimi yapabileceğim, ayaklarımın üzerinde durabileceğim, farklı ürünler üreterek insanların hayatlarını kolaylaştırabileceğim, başarılı bir markamın ve ürünlerimin olmasıydı. Kimyager olmamdan dolayı markete ve son tüketiciye yönelik evsel temizlik ürünleri üretebileceğimi düşünerek yola çıktım. Küçükken sabun nasıl yapılır diye deneylerle çıktığım yolda kendimi küçük laboratuarımda uzman bir kimyager olarak yüzlerce formüle hayat verir buldum. Geriye dönüp baktığımda pratik leke çıkarıcılar, inovatif temizlik ürünleri üzerine 200'e yakın formülüm vardı. HighGenic markası ile onlara can verdik ve sahipleri ile buluşturduk.

Ürünlerinizden bahsedebilir misiniz?

HighGenic, kadınların temizlik çilesine son verecek, daha az yorulmalarını ve kendilerine vakit ayırmalarını sağlayacak temizlik ürünlerinin markası. Aslında biz bir nevi "akıllı temizlik" formülünü veriyoruz kadınlara. Akıllı temizlik kalıcı ve pratik temizlik demek. Bunun için de sadece gerektiğinde temizlik yapmak üzere kullanılacak çok amaçlı işlevi olan tek bir ürüne ihtiyaç vardı. Mucidi olduğum ve sektörde yeni bir kategori açtığımız "Silikonlu Temizleyici" bu alanda çığır açtı diyebilirim. Ve şimdi de "Sirkelim® Sirkeli Temizleyici" ile yepyeni bir dönemi başlattık. Sirkelim, tamamen organik yağlarla elde edilmiş "Lavanta" ve "Limon" olmak üzere iki farklı kokuya sahip. Banyodan mutfağa, cam yüzeylerden fayanslara varıncaya kadar birçok yüzde doğal temizlik sağlayan Sirkelim®, çamaşır makinesinde yumuşatıcı, bulaşık makinesinde ise parlatıcı olarak da kullanılabiliyor. Evcil hayvanlarımızın yaşadığı alanları ve mekanları temizleyerek hijyen sağlıyor ve istenmeyen kokuları yok etmeye yardımcı oluyor. Yeni nesil bu temizleyici, içerisinde hiçbir petrol türevi içerik barındırmayan, tamamen doğadan elde edilen hammaddeler ile üretiliyor. Doğal olmasının avantajı ile pek çok alanda ve yüzeyde kimyasal kalıntı ve tahriş olmadan kullanılıyor.

Aslında sayabileceğim daha birçok ürün var. Ancak bu iki ürün, yeni nesil temizleyiciler olarak sektörde yeni bir kategori oluşturan, birçok global markaya ilham veren, ilk orijinal formülleri yüzde yüz yerli sermayeli bir Türk firmasına ait olan, benim kariyer hayatımda da dönüm noktası olan ürünler.

"Yılın Kadın Girişimcisi" seçildiniz. Bu konu hakkında duygularınızı öğrenebilir miyiz?

Kurulduğumuz günden bu yana verdiğimiz emeklerin karşılığını almaya başladık. Artık 60'ın üzerinde çalışanımız, konularında ve alanlarında uzman yöneticilerimiz ile çok daha güzel işler yapıyoruz ve daha da iyilerini yapmayı hedefliyoruz. Bu yıl Garanti Bankası, Türkiye Kadın Girişimciler Derneği (KAGİDER) ve Ekonomist dergisi iş birliğiyle 11.'si düzenlenen Türkiye'nin Kadın Girişimcisi Yarışması'nda, "Türkiye'nin Kadın Girişimcisi" seçildim. Yarışmaya katılan 34.284 kadın girişimci arasından seçilmek yakaladığımız başarının bir sonucu. Bu gurur ve mutluluk paha biçilemez.

Başarılarınızın ortak paydasında ne var?

Bence başarının ortak paydasında öncelikle asla vazgeçmemek var. Yorulmadan, yılmadan çalışmak ve cesur olmak var. Diğer bir yandan sizinle uyum içinde çalışan bir ekibe sahipseniz bu da sizi başarıya götüren en önemli unsurlardan biri. Aynı hedefe, inanca sahip çalışanlarımızla birlikte büyüyoruz. Onların desteği benim için çok kıymetli. Buradan başarımıza katkı sağlayan öncelikle aileme sonra da tüm ekibime teşekkür ediyorum.

> "Önemli olan o fikri hayata geçirebilecek yetkinliğe, çalışma azmine, gerekli sabıra sahip olmak."

Kadın girişimcilere neler önerirsiniz?

Kadınlar, iş hayatında artık daha aktif daha cesur ve daha kararlı. İstemek başarmanın yarısı derler. Günümüzde kadınlar artık ne istediğini çok iyi biliyor. İstiyoruz, yapmak için cesaret ediyoruz ve başarıyoruz... Özellikle 'Türkiyenin Kadın Girişimcisi' yarışmasında kadınlarımızın yaptığı işleri, başardıkları zorlukları, yenilikçilik öykülerini dinleyince kadın olarak sonsuz bir gurur duydum. Yalnız olmadığımı, benim gibi binlerce ''biz'' in olduğunu görmek bana daha çok cesaret verdi. Güçlü kadınlar güçlü nesiller yetiştirir. Yeter ki biz gücümüzün farkında olalım ve cesaretimizi kaybetmeyelim. Diğer yandan kendi işini kurmak isteyen kadın girişimcilere tavsiyem, uzman oldukları alanlarda girişimde bulunmaları, bir girişimde bulunmadan önce ilgi duydukları alanda kurumsal bir geçmişe sahip olmaları. İyi bir fikir sahibi olmanın başarıya katkısı çok az, önemli olan o fikri hayata geçirebilecek yetkinliğe, çalışma azmine, gerekli sabıra sahip olmak.

Gelecekle ilgili iş planlarınız arasında neler bulunuyor? Yeni projeler, yatırım planlarınız nelerdir?

Hayalimde çevreye duyarlı ve gelişmiş teknoloji kullanarak üretim yapabileceğim yemyeşil bir fabrika var. Burada üretilen doğal ürünleri sadece ülkemizde değil tüm dünyada HighGenic markası ile yaygınlaştırmak istiyorum. Avrupa, Amerika ve dünyanın pek çok ülkesinde ürünlerimizi market raflarında görmek temel hedeflerimden biri. Türkiye'de sektörümüzde faaliyet gösteren en iyi ilk beş firma olmak da önümüzdeki 5 yıllık hedeflerimizde. Diğer bir yandan önümüzdeki dönemlerde doğal, ekolojik kozmetik ve temizlik ürünlerine daha çok ağırlık veriyor olacağız.

Sinemadan Haberler

“RANDEVU İSTANBUL” RUDOLF NUREYEV: “DÜŞLERİN ADASİ” VE “2 YAKA YARİM AŞK” FİLMLERİNİ AĞIRLADI

Türkiye Sinema ve Audiovisuel Kültür Vakfı’nın (TÜRSAK) T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı’nın desteğiyle gerçekleşen 20. Randevu İstanbul Uluslararası Film Festivali başladı.

TÜRSAK Vakfı tarafından düzenlenen 20.Randevu İstanbul Uluslararası Film Festivali’nin ilk gününde “Özel Gösterimler” bölümü filmlerinden, Rudolf Nureyev: Düşlerin Adası” ve “2 Yaka Yarım Aşk” filmlerinin gösterimleri gerçekleşti. Cinemaximum Zorlu Center salonunda gerçekleşen filmlerin gösterimleri sonrası Rudolf Nureyev: Düşlerin Adası” filminin yapımcısı Nurdan Tümbek Tekeoğlu, filmin oyuncularından ve ortak yapımcılarından Yasemin Pirinççioğlu ile “2 Yaka yarım Aşk” filmin oyuncularından Selda Alkor, Deniz Doğa Tegün, Zafer Kayaokay, Yağmur Damcıoğlu’ nun katılımıyla söyleşi gerçekleşti.

Film programı ile 2017’yi dopdolu bir seyir zevkiyle tamamlayacak olan festival, farklı ülke ve kültürlerden 60’ın üzerinde filmin ve programdaki filmlerle bağlantılı birçok etkinliğe yer veriyor.

---

29. PALM SPRİNGS FİLM FESTİVALİ: AYLA’NIN ULUSLARARASI YOLCULUĞU DEVAM EDİYOR

Katıldığı uluslararası festivallerden ödüllerle dönen AYLA, önümüzdeki ay Amerika Birleşik Devletleri’nde düzenlenecek 29. Palm Springs Film Festivali’nde yarışacak. AYLA, festival programı kapsamında üç kez sinemaseverlerle buluşurken, eğitim bölümünde öğrencilere 2 ayrı gösterim yapılacak.

Kahraman Türk subayı Süleyman Dilbirliği’nin Kore Savaşı sırasında yaşadığı gerçek olayları merkezine alan AYLA, 4-15 Ocak tarihleri arasında Amerika’da düzenlenen 29. Palm Springs Film Festivali’nin Award Buzz bölümünde yarışacak. FIBRESCI (Uluslararası Film Eleştirmenleri Federasyonu) jürisi tarafından değerlendirilecek AYLA, festival programı kapsamında 3 kez gösterilirken, festivalin eğitim programı kapsamında ise 2 kez öğrencilerle beyaz perdede buluşacak.

Palm Springs bu yıl, 90. Akademi Ödülü’ne (Oscar) “En Dilde En İyi Film” kategorisinde başvuran 92 filmden 45’ini yarışma programına aldı. Awards Buzz bölümünde yarışacak olan filmler, Akademi Ödülleri yarışındaki AYLA gibi iddialı yapımlar arasından seçildi.

FIPRECI, “En İyi Erkek Oyuncu’ ve ‘En İyi Kadın Oyuncu’ nun yanı sıra, ‘Yılın En İyi Yabancı Filmi’ dalında ödül verecek. Kuzey Amerika’nın en prestijli festivallerinden olan Palm Springs Film Festivali’nde bu yıl ayrıca 77 ülkeden toplam 180 film gösterilecek.
Pirinççioğlu ile “2 Yaka yarım Aşk” filmin oyuncularından Selda Alkor, Deniz Doğa Tegün, Zafer Kayaokay, Yağmur Damcıoğlu’ nun katılımıyla söyleşi gerçekleşti.

Film programı ile 2017’yi dopdolu bir seyir zevkiyle tamamlayacak olan festival, farklı ülke ve kültürlerden 60’ın üzerinde filmin ve programdaki filmlerle bağlantılı birçok etkinliğe yer veriyor.

“KADIN ERKEK AYRIMININ KONUŞULMADIĞI BİR DÜNYAYI HAYAL ETMEK İSTİYORUM.”

TÜRSAK Vakfı tarafından düzenlenen 20. Randevu İstanbul Uluslararası Film Festivali, Gastronomi Randevusu Bölümü filmlerinden “Mutfağın Tanrıçaları”nın 2 Aralık Cumartesi günü Salt Galata Oditoryum’da Şef Aylin Yazıcıoğlu’nun katılımıyla gerçekleşen gösterimi büyük ilgi gördü.

2Erkeklerin egemenliğindeki gastronomi dünyasında fark yaratmayı başaran kadınların hikayelerini anlatan “Mutfağın Tanrıçaları” (A La Recherche Des Femmes Chefs), Dominique Crenn ve Barbara Lync gibi Michelin yıldızlı şeflerden günümüzün genç yıldızlarına, dünyanın dört bir yanındaki kadın şeflerin hikayeleri üzerinden kadınların gastronomi dünyasındaki varlığını ve gücünü beyazperdeye yansıtıyor.

ÇİN SİNEMASI İLE MİDWOOD “RANDEVU”SU GERÇEKLEŞTİ

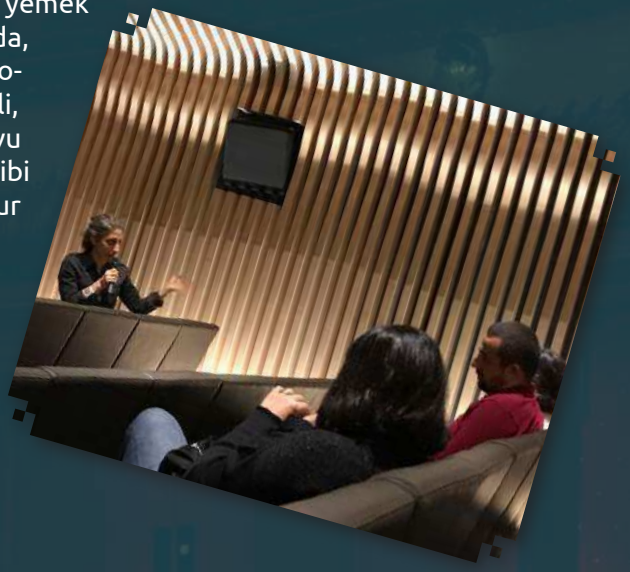
Türkiye Sinema ve Audiovisuel Kültür Vakfı (TÜRSAK) tarafından bu yıl 20. kez gerçekleştirilen Randevu İstanbul Uluslararası Film Festivali, 2020 yılında 30 milyar dolara ulaşacağı öngörülen, her yıl ortalma 800 filmin çekildiği, yılda 8 milyar dolar bilet satılan, dünyanın en büyük sinema pazarlarından Çin Film Endüstrisi’nin önde gelen yapımcı ve yönetmen konuklarıyla ile birlikte Midwood İstanbul Film Stüdyo Kompleks’ini ziyaret etti.

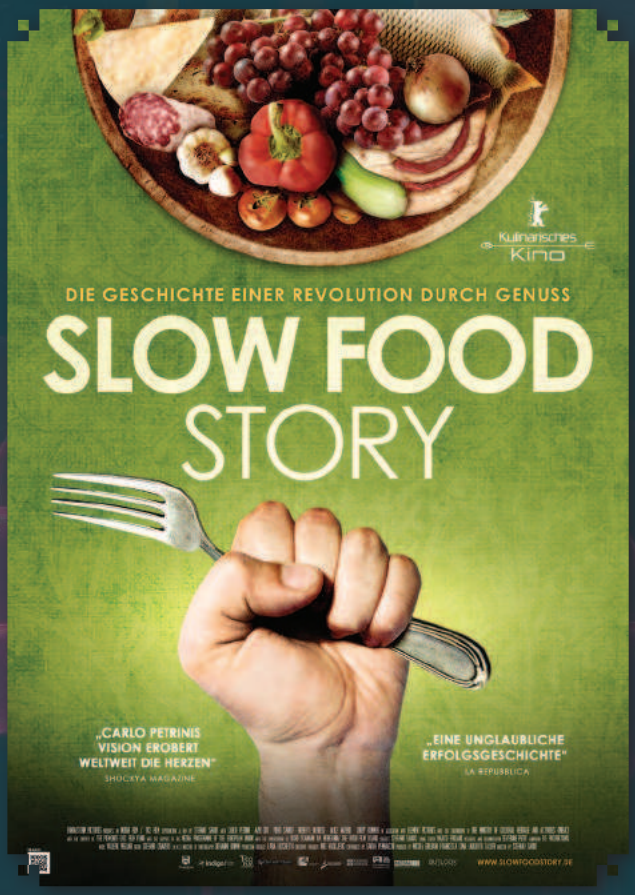
20. Randevu İstanbul Uluslararası Film Festivali konuğu olarak İstanbul’da bulunan Çin Sineması’nın en önde gelen yapımcı ve yönetmenleri Büyükçekmece’deki 505 dönüm arazide yapımı devam eden ve 2018 sonunda dünya film endüstrisine hizmet vermeye başlayacak Midwood İstanbul Stüdyoları’yla ilgili gelecek projelere yön verecek bir toplantı gerçekleştirdi.

BİR DEVRİMİN HİKAYESİ: “SLOW FOOD”

Türkiye Sinema ve Audiovisuel Kültür Vakfı (TÜRSAK) tarafından T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı’nın desteği ile gerçekleştirilen 20. Randevu İstanbul Uluslararası Film Festivali’nde Gastronomi Filmleri’nin özel sunumlarla gerçekleştirilen gösterimleri sürüyor.

Hızlı yaşam tarzının bir götürüsü olarak sofraya oturup yemek yemek yerine fast- food tarzı yiyeceklerin tüketiminin arttığı çağımızda, hızlı yeme alışkanlığını ortadan kaldırmak ve yerel üreticileri koruma altına alamayı amaçlayan “SLOW FOOD STORY” belgeseli, insanın yemekle olan ilişkisi üzerine düşündürüyor. 20. Randevu İstanbul Uluslararası Film Festivali kapsamındaki film Fikir Sahibi Damaklar Topluluğu’ndan Slow Food Türkiye Temsilcisi Ayşenur Arslanoğlu’ nün katlılımıyla Derya Can’ın moderatörlüğünde seyirci karşısındaydı.





SİNEMA

ARİF V 216
5 Ocak 2018 – Komedi türündeki filmin yönetmen koltuğunda Kıvanç Baruönü oturuyor. senoryasu Cem Yılmaz'a ait filmin oyuncu kadrosunda ise; Cem Yılmaz, Ozan Güven, Özkan Uğur, Özge Özberk, Farah Zeynep Abdullah, Zafer Algöz, Kerem Alışık, Seda Bakan yer alıyor.

Filmin Konusu;
Robot olan 216, insan olmanın hayalini kurmaktadır. Uzaydan dünyaya çok sevdiği arkadaşı Arif'in yanına gelir ve insan gibi yaşamaya başlar. Sıradan insanlar gibi bir yaşam sürmeye çalışsa da farklılığı kimsenin dikkatinden kaçmaz. Yeni yaşantısını alışmaya çalıştığı sırada aşk da kapısını çalmıştır. Robot olduğunu herkesten saklamaya çalışan 216 bunu başaramaz. 216'dan ilham alan bir iş adamı, onu herkese tanıtıp kopyalarını yapmak ister. Sunduğu cazip tekliflerle 216'yı kandırmayı başaran iş adamı, onun sayesinde geleceği değiştirecektir. Arif bu korkunç planı öğrenir ve hem dünyayı hem de 216'yı kurtarmak için bir mücadeleye girişir.

ÇILGIN BASKIN
12 Ocak 2018 – Komedi, aksiyon türündeki filmin yönetmen koltuğunda Dany Boon oturuyor. Filmin oyuncu kadrosunda ise; Alice Pol, Dany Boon, Michel Blanc, Yvan Attal, Sabine Azema, Patrick Mille, François Levantal, Florent Peyre yer alıyor.

Filmin Konusu;
Polis memuru olan Johanna'nın en büyük hayali, tehlikeli operasyonlarda görev alan özel bir time girebilmektir. Hayalini gerçekleştirmek için sloganı "Çağrıma Daima Cevap Ver" olan bir özel timin elemelerine başvurur. Fakat başvurduğu birimin şefi bir kadının özel timi yavaşlatacağını düşünmektedir. Johanna, hayallerine kavuşmak için her türlü zorluğun üstesinden gelebilecek midir?

DELİHA-2
12 Ocak 2018 – Komedi, aksiyon türündeki filmin yönetmen koltuğunda Gupse Özay oturuyor. Filmin oyuncu kadrosunda ise; Gupse Özay, Derya Alabora, Esin Eden, Hülya Duyar, Ali Çelik, Aksel Bonfil, Eda Ece, Mehmet Er yer alıyor.

Filmin Konusu;
Temizlik kalpli ama bir o kadar da deli dolu olan ve sürekli başına dert açan Zeliha aşk hayatını bir kenara bırakıp artık kariyer yapmanın yolunu arar. Hayallerinde aşçı olmak vardır. Gittiği birçok iş görüşmesinden hayal kırıklığı ile dönen Zeliha'nın şansı sonunda döner ve şık bir restoranda iş bulur. Artık Zeliha'da iş dünyasına adımını atmıştır. Büyük umutlarla çalışmaya başlayan Zeliha, hayalini kurduğu şeylere ulaşabilecek midir?
Filmin senaristliğini yapan ve başrolünü üstlenen Gupse Özay, aynı zamanda yönetmen koltuğunda da oturuyor.

SİNEMA

DEN OF THİEVES

19 Ocak 2018 – Gerilim, polisiye türündeki filmin yönetmen koltuğunda Christian Gudegast oturuyor. Filmin oyuncu kadrosunda ise; Gerard Butler, Pablo Schreiber, O'Shea Jackson Jr., Curtis '50 Cent' Jackson, Sonya Balmores, Michael Bisping, Maur ce Compte, Jordan Bridges yer alıyor.

Filmin Konusu;

Merkez Bankası her gün 120 milyon dolar nakit parayı dolaşımdan alıp imha etmektedir. Şehrin en başarılı silahlı soygun çetesi de Los Angeles'ın ünlü bankasının günlük olarak imha ettiği bu paraları almak için imkansız bir soygun planına girişir. Ancak farklı yeteneklerle donanmış olan bu elit ekibin işi planladıklarından daha zor olacaktır. Zira Los Angeles Şerif Bürosu'nun deneyimli ve cesur elemanları, hırsız çetesinin tam karşısında durmaktadır...

LABİRENT: SON İSYAN

19 Ocak 2018 – Bilimkurgu, macera türündeki filmin yönetmen koltuğunda Wes Ball oturuyor. Filmin oyuncu kadrosunda ise; Dylan O'Brien, Kaya Scodelario, Thomas Brodie Sangster, Ki Hong Lee, Giancarlo Esposito, Nathalie Emmanuel, Jacob Lofland, Rosa Salazar yer alıyor.

Filmin Konusu;

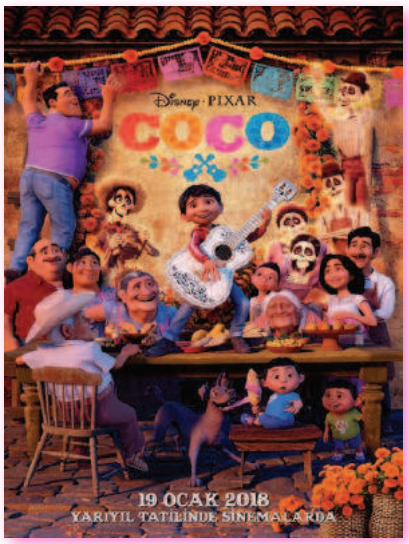
Thomas ve arkadaşları Labirent'ten kurtulmalarının ardından hapsoldukları tesisten kaçmayı başarmış ve dünyayı pençesinde tutan acımasız organizasyon W.I.C.K.E.D.'e direnen isyancı grup Right Hand ile bir araya gelmeyi başarabilmişlerdir. Ancak Teresa'nın ihaneti sonucu grup kendini bir kez daha W.I.C.K.E.D.'a karşı mücadele ederken bulmuş, bu mücadele sırasında Minho'nun, organizasyon tarafından yakalanmasını engelleyememişlerdir. Minho'yu kurtarmak için yola çıkan Thomas ve arkadaşları organizasyonun peşine düşer. Bu uğurda aldıkları kararlar yalnızca arkadaşlarının değil, dünyanın da kaderini değiştirecektir.

COCO

19 Ocak 2018 – Animasyon, macera, fantastik türündeki filmin yönetmen koltuğunda Lee Unkrich, Adrian Molina oturuyor. Filmin dublaj oyuncuları ise; Anthony Gonzalez (VIII), Benjamin Bratt, Gael Garcia Bernal, Edward James Olmos, Alanna Ubach, Jaime Camil, Luis Valdez, Renee Victor yer alıyor.

Filmin Konusu;

12 yaşındaki Miguel'in en büyük kahramanı efsanevi Meksikalı gitarist Ernesto de la Cruz'dur. Ancak Cruz hayatını kaybetmiştir ve Miguel'in onunla tanışma imkanı yoktur. Her gün onun şarkılarını dinleyen Miguel günün birinde ünlü müzisyenin gitarını bulur. Ancak gitarı çalması onu bir anda Ölüler Diyarı'na götürüverir. Çıkış yolunu arayan Miguel, düzenbaz Hector'la karşılaşır ve birlikte Miguel'in aile tarihinin ardındaki gerçek hikayeyi keşfetmek için olağanüstü bir yolculuğa çıkarlar...



SOSYAL PROJELER

Fark ve farkındalık oluşturan işler…

Sevgili **Charm &Beauty** okurları, bizim amacımız sizlerin güzelliğinize güzellik katmak. Bunun için saçınız, cildiniz, kaşınız, gözünüz, kıyafetiniz nasıl güzelleşir bunları paylaşıyoruz ama en güzel tarafımızın da aslında ruhumuz olduğunu da biliyoruz. Ruhunuza güzellik katmaya da varsanız eğer, buyurun sizin için hazırladığımız sayfalarımıza.

L'OCCITANE ENGELLENEBİLİR KÖRLÜKLE SAVAŞIYOR!

Dünyanın bitkisel içerikte en güçlü kozmetik markası L'Occitane, 17 yıldır tüm dünyada yürüttüğü sosyal sorumluluk çalışması "Engellenebilir körlük" ile ilgili bilinci geliştirmek için pek çok sivil toplum kuruluşunun desteğini de alarak Türkiye'de de mücadelesini devam ettiriyor.

L'Occitane internet sitesinden ya da mağazalardan yapılacak her alışverişte 20 TL'ye beraberinde alınabilen özel tasarım çantaların gelirleri Altı Nokta Körler Vakfı'na bağışlanıyor. Uzun yıllardır görme engeli konusunda çalışmalar yapan Sivil Toplum Kuruluşu Orbis ile çalışan ve eğitimli doktorları dünyanın farklı ülkelerine taşıyarak 2 milyondan fazla insanı tedavi ettiren L'Occitane, 2020 yılına kadar en az 10 milyon kişiye göz muayenesi yaptırmayı hedefliyor.
2006 yılında Uluslararası Görme Engelliler Vakfı'yla beraber kar gözetmeyen çalışmalar yaparak L'Occitane Vakfı'nı kuran L'Occitane, ilerleyen zamanlarda bir de Göz Hastanesi açmak için proje geliştiriyor.

OTİZMLİ MUSTAFA'NIN DESENLERİNDEN ÇOK ÖZEL KOLEKSİYON!

Otizmli çocuklar için farkındalık yaratmak ve onların eğitimlerine destek sağlamak için Makiteks Tekstil, Maki by Tohum Otizm Vakfı Koleksiyonu'nu hazırladı!

Otizmin görülme sıklığı günümüzde çok büyük bir hızla artıyor. 1985 yılında her 2.500 çocuktan birine otizm tanısı konulurken, 2000'li yılların başında otizm tanısı konan çocuk sayısı 150'ye yükselmiştir. 2013 yılında ise 88 çocuktan birinde otizm görülürken, 2014'te %30 artış göstermiştir.

Bugün doğan her 68 çocuktan biri otizm riski ile dünyaya geliyor, dünyada her 20 dakikada bir çocuğa otizm tanısı konuluyor. Türkiye'de, 0-18 yaş grubu arasında yaklaşık 352.000 otizmli çocuk ve gencimiz var.

Tüm bu gerçeklikten yola çıkan Makiteks Tekstil, Tohum Otizm Vakfı ile işbirliği yaparak otizm farkındalığını artırmak ve bu durumla mücadele eden çocuklara daha iyi bir gelecek sağlamak amacıyla Maki by Tohum Otizm Vakfı Koleksiyonu'nu hazırladı.

GIDA İSRAFINI ÖNLEYEREK KAYBETTİĞİMİZ KAYNAKLARI GERİ KAZANABİLİRİZ!

Perakende Günleri'nde konuşan Metro Toptancı Market Meyve Sebze Kategori Müdürü Birol Uluşan üreticiden tüketiciye her paydaşın gıda israfını göz önünde bulundurarak ürünleri tüketmesi halinde doğal kaynakların herkese yeteceğini belirtirken kaynakları doğru kullanarak meyve sebzede ürün verimliliğini artırmanın yollarını çarpıcı örneklerle gözler önüne serdi. Uluşan, "100 kilogram marul üretmek için 8 ton su, 10 lira toprak, 26 lira gübre, 11 lira enerji ve 32 liralık iş gücü kullanılmış oluyor. 1 adet domates telef olduğunda veya 1 tabak yemeği çöpe attığımızda, onunla birlikte kaynaklarımızı da kaybetmiş oluyoruz. Sorun yalnızca gıda değil, hayatı kaybediyoruz" dedi.

Metro Toptancı Market Meyve Sebze Kategori Müdürü Birol Uluşan, 17. Perakende Günleri'nde 'Bir Domates Çöpe Atıldığında' başlığıyla gerçekleştirdiği sunumda, kaynakları doğru kullanmanın ve süreçleri iyileştirmenin nasıl büyük bir verimlilik kazancı sağladığını perakendecilerle paylaştı.

ÇOCUKLARIN DÜŞLERİ BASKETBOLLA BULUŞTU

Banvit'in 11 yıldır desteklediği "Kızlar Banvit'le Okula" burs programı kapsamında hazırlanan 2018 takviminde, projeden burs alan kız öğrencilerin hayal gücünden yola çıkılarak oluşturulan fotoğraflara yer verildi. Ünlü fotoğrafçılar tarafından çekilen takvim fotoğraflarında kız öğrenciler ve Banvit Basketbol Takımı oyuncuları bir araya geldi, ortaya çıkan kareler ise ünlü karikatürist Erdil Yaşaroğlu'nun çizimleriyle renklendirildi.

Kızlar Banvit'le Okula burs programı kapsamında, bu sene 8.'si hazırlanan ve satış gelirlerinin Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği Bandırma Şubesi'ne aktarıldığı "Kızlar Banvit'le Okula Takvimi'nin 2018 çalışması satışa sunuldu. 2018 Takvim çalışması 15 Aralık tarihinden itibaren Morhipo.com ve seçili Boyner Mağazaları'ndan satın alınabilir. Elde edilecek gelirler ise üniversite öğrencilerinin eğitimlerine katkı sağlamak amacıyla Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği Bandırma Şubesi'ne aktarılacak."- Kadına Şiddete Hayır" yazılı tişörtleri giyip, çalışarak tüm erkeklere toplumsal mesaj verdi.

ŞİŞECAM GÖNÜLLÜLERİNDEN ‘ÇOCUK HAKLARI ŞENLİĞİ’

Şişecam Topluluğu çalışanlarının oluşturduğu Şişecam Gönüllüleri ekibi sosyal sorumluluk çalışmalarına devam ediyor. Şişecam Gönüllüleri, Türkiye Eğitimi Gönüllüleri Vakfı (TEGV) İstanbul Beykoz Öğrenim Birimi işbirliğiyle “Çocuk Hakları Şenliği” etkinliğini gerçekleştirdi. Çocuk haklarına yönelik farkındalık yaratmak amacıyla Beykoz Çavuşbaşı Ahmet Akça İlkokulu’nda gerçekleştirilen etkinlikte, atölye çalışmalarının yanı sıra sanat aktiviteleriyle çocuklara eğlenceli bir gün yaşatıldı.

Türkiye’nin en köklü kuruluşları arasında yer alan Şişecam Topluluğu, kurumsal sosyal sorumluluk ilkesi kapsamında çalışmalarına devam ediyor. Şişecam çalışanlarından oluşan Şişecam Gönüllüleri ekibi, Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı (TEGV) İstanbul Beykoz Öğrenim Birimi işbirliğiyle ‘Çocuk Hakları Şenliği’ etkinliğini düzenledi.

İLKNAK VAR OLAN DEĞERLERİ DESTEKLEMEYE DEVAM EDİYOR

Kurulduğu günden bu yana yaptığı sosyal sorumluluk projeleriyle insanlığa verdiği önemi günümüze taşıyan İlknak Aquaculture, Devlet Kurumları’na yönelik sosyal sorumluluk projelerine her yıl devam ediyor.

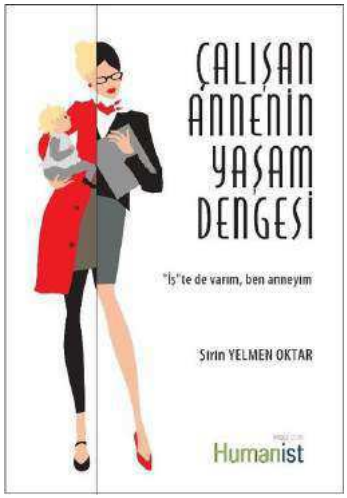
Geçtiğimiz yıllarda, İzmir İl Gıda Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü Balıkçılık ve Su Ürünleri Şube Müdürlüğü öncülüğünde gerçekleşen ‘Balıkçılıkta Kadın Eli Projesi’ ile İzmir ili ve ilçelerinde yaşayan kadınlara kültür balıkçılığı konusunda mesleki eğitim verilerek sektörde istihdam edilmelerini sağladı.

Toplam 126 kadına 114 gün eğitim verildi. 18-40 yaş aralığındaki kadınlar İlknak paketleme tesisleri, kuluçkahaneler ve kafeslerde eğitim aldı. Projeyi başarılı olarak tamamlayan 15 kadına eğitim aldıkları işletmelerde istihdam sağlandı. İlknak, kursiyer kadınları Sakız Adası’nda yer alan Nireus tesislerinde ağırladı. Gelecek yıllarda gerçekleşmesi planlanan sosyal sorumluluk projelerinin yanı sıra var olan değerlerimizi de desteklemeyi es geçmeyen İlknak Aquaculture, Türkiye’nin ve Dünya’nın refah seviyesini korumak adına çalışmalarına devam ediyor.

İLKNAK
AQUACULTURE
www.ILKNAK.com

KİTAP

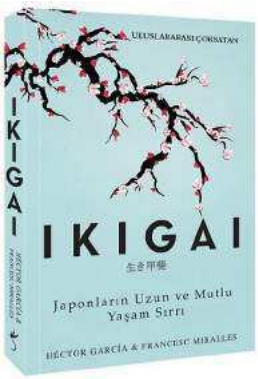
ÇALIŞAN ANNENİN YAŞAM DENGESİ – ŞİRİN YELMEN OKTAR



Çalışan annelerin yaşam dengeleri üzerine odaklanmış bir koç, eğitmen ve anne olan Şirin Yelmen Oktar tarafından kaleme alınan Çalışan Annenin Yaşam Dengesi, hayatı koşturmaca içinde geçen annelere yol gösterici nitelikte…

İki bölümden oluşan kitabın birinci bölümünde çalışan annelerin hayatı ve bu hayatı seçme nedenleri ile psikolojileri ele alınıyor. İkinci bölümde ise çalışan annenin hayalini kurduğu anne modeline yönelik farklı bakış açıları içeren hikâyelere ve metotlara yer veriliyor.

İş yaşam dengesini sağlamanın, sadece çalışan anne için değil, iş dünyası ve ülke için de büyük bir kazanım olacağının altını çiziyor.



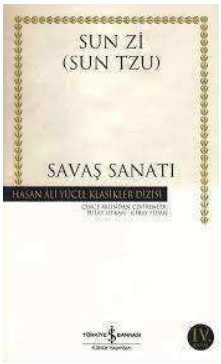
IKİGAİ-JAPONLARIN UZUN VE MUTLU YAŞAM SIRRI – HECTORGARCİA, FRANCESC MİRALLES

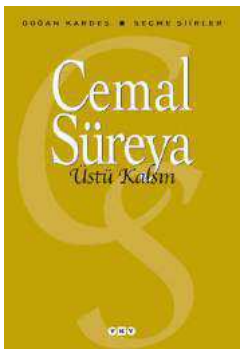
Uluslararası çoksatan bir rehber olan Ikigai'yle her gününüz bir anlam kazansın. Japonlar herkesin bir ikigaisi olduğuna inanır, her sabah yataktan kalkmaları için bir sebepleri vardır. İlham verici ve rahatlatıcı bu kitap sizlere kendi ikigainizi keşfetmeniz için gerekli tüm bilgileri veriyor. Aceleci davranmamanızı, hayat gayenizi keşfetmenizi, ilişkilerinizi canlandırmanızı ve kendinizi tutkularınıza adamanızı sağlıyor.

Öyle ya, kim her gününü mutlu yaşamak istemez ki?

SAVAŞ SANATI – SUN TZU

Sun Zi / Sun Tzu (MÖ 6. yy): Yazarın adı Wade-Giles transkripsiyon sisteminde "Sun Tzu", Pin-Yin transkripsiyon sisteminde "Sun Zi" olarak yazılmaktadır. Doğum ve ölüm tarihi tam olarak bilinmemektedir. Komutan ve düşünür olarak ünlenen Sun Zi'nin Savaş Sanatı adlı eseri insanlık tarihinin en eski ve en fazla araştırılan ve tartışılan strateji eseridir. Bütün dünyada sadece askerlik alanında değil, iş idaresi ve kişisel gelişim gibi pek çok alanda da bir strateji klasiği olarak kabul görmüştür.





ÜSTÜ KALSIN – CEMAL SÜREYA

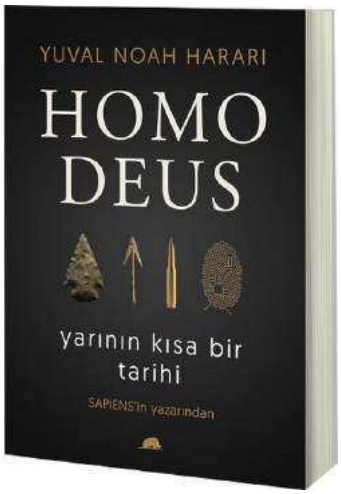
Ölüyorum tanrım
Bu da oldu işte.
Her ölüm erken ölümdür
Biliyorum tanrım.
Ama, ayrıca, aldığın şu hayat
Fena değildir..
Üstü kalsın..

KİTAP

EVLENMEDEN ÖNCE – DOĞAN CÜCELOĞLU

Evlenmeden önce aralarındaki ilişkiyi önemseyen, üstüne konuşan, sohbet eden, zaman ve emek veren çiftler, evliliklerinde kendi farklı öykülerinden 'bizim öykümüz' dedikleri yeni bir öykü oluşturmayı başarırlar.

Evlendiğinizde, hayatının en önemli, en güçlü tanığını seçmiş olursunuz. Bunun bilincinde olmak, önemli bir olgunluk adımıdır. Evlilik öncesinde, müstakbel eşinizle paylaştığınız değerlerin farkında olmak önceliğiniz olmalıdır. Birlikte, 'birbirinizi yaşamak' için evleniyorsunuz ve bu evlilikte ikiniz de kendiniz olarak var olmayı yani BİZ olmayı önemsiyorsanız, değerlerinizin uyum içinde olması gerekir.



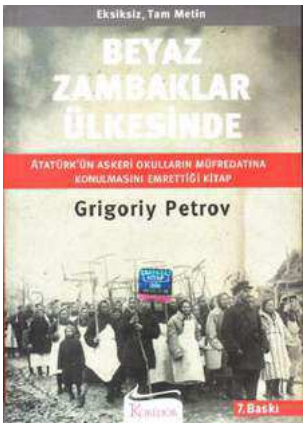
HOMO DEUS: YARININ KISA BİR TARİHİ – YUVAL NOAH HARARİ

Hayvanlardan Tanrılara Sapiens kitabıyla insan türünün dünyaya nasıl egemen olduğunu anlatan Harari, Homo Deus'ta çarpıcı öngörüleriyle yarınımızı ele alıyor. İnsanlığın ölümsüzlük, mutluluk ve tanrısallık peşindeki yolculuğunu bilim, tarih ve felsefe ışığında incelediği bu çalışmasında, insanın bambaşka bir türe, Homo deus'a evrildiği bir gelecek kurguluyor.

"Tek yapmamız gereken geriye dönüp bakmak ve Homo sapiens'in aslında ne olduğunu, hümanizmin nasıl dünyaya hakim bir din hâline geldiğini ve hümanizm rüyasını gerçekleştirmeye çalışmanın aslında neden insanlığın kendi sonunu getireceğini incelemektir. İşte bu kitabın temel meselesi budur."

BEYAZ ZAMBAKLAR ÜLKESİNDE – GRİGORY PETROV

Beyaz Zambaklar Ülkesinde, Mustafa Kemal Atatürk zamanında Türkçeye ilk kez çevrildi. Atatürk, kitabı okuduğunda bu destansı başarıya tek kelimeyle hayran olmuştu. Derhal kitabın ülkedeki okulların, özellikle askeri okulların müfredatına dahil edilmesini emretti. Türk askerleri ülkelerindeki "yaşamı yenilemek" için mutlaka bu kitabı okumalıydılar. O vakitler, kitap o kadar çok ilgi gördü ki, Kuran-ı Kerim'den sonra en çok okunan kitap haline geldi.
Bu kitap tüm yoksulluğa, imkansızlıklara ve elverişsiz doğa koşullarına rağmen, bir avuç aydının önderliğinde; askerlerden din adamlarına, profesörlerden öğretmenlere, doktorlardan işadamlarına kadar, her meslekten insanın omuz omuza bir dayanışma sergileyerek, Finlandiya'yı, ülkelerini geri kalmışlıktan kurtarmak için nasıl büyük bir mücadele verdiklerini, tüm insanlığa örnek olacak biçimde gözler önüne sermektedir. Halkların destansı özverisiyle yoksulluktan kurtularak, ekonomik, politik ve kültürel olarak nasıl mükemmel bir ülke yaratılabileceğini gösteren, okurlara dudak ısırtan ölümsüz bir eser.



SERGİ

AZAT YEMAN | CUL-DE-SAC
Yer ve Zaman: Nişantaşı Art212
28 Aralık – 10 Ocak 2018

Çünkü gördüğüm şeylerin boyundayım ben,
Kendi boyumda değil…
Cihangir Art Project, sanatçı Azat Yeman'ın '' Cu-de-sac'' isimli sergisini Nişantaşı Art212'de 28 Aralık'ta sanatseverler ile buluşturuyor. Sergi, sanatçının 2014 - 2017 yılları arasında ürettiği eserlerden oluşmaktadır. Sanatçının son dört yılına tanıklık edeceğiniz bu sergi ismini, ''Daha fazla ilerlemenin mümkün olmadığı nokta'' anlamına gelen '' Cul-de-sac'' kelimesinden alıyor.

EMEL VARDAR | KADINLIK HALLERİ

Yer ve Zaman: Eylül Sanat Galerisi, Nişantaşı
12 Aralık 2017 - 13 Ocak 2018

Eylül Sanat Galerisi, yeni sanat sezonunu, dünyaca ünlü heykel sanatçısı Emel Vardar'ın "Kadınlık Halleri" adını verdiği sergisi ile açtı.

Açılışa aralarında sanat ve sosyete dünyasından çok sayıda kişi katıldı. Emel Vardar, sergisinde 72 eserini sergilemeye başladı. Vardar; "Bu sergimde bronz, cam ve çelikten yaptığım kadın heykeliyle kadınlara ses verirken, içinde bulundukları mevcut durumu güçlü, özgür ve şarta bağlı olmayan bir şekilde tekrar yorumladım.

Sanatsal hayal gücü ile eserlerime enerji, dinamik güç kattım. İçsel ve ruhsal tecrübeyi besleyen sembolik ve metaforik bir amaç belirledim.

Yapıtlarımda büyük bir içtenlikle kadına has imgeler işledim. Duygularımı bronza, cama ve metale yansıttım. Hayatımızın en önemli duygularını da gün yüzüne çıkartmayı hedefliyorum" dedi.

SERGİ

GÜNEŞ TERKOL
SEVİL TUNABOYLU
ÜÇ PENCERELİK OYUN

Yer ve Zaman: Noks Bağımsız Sanat Alanı
Yeldeğimeni, Kadıköy / 27 Ocak – 25 Şubat 2018
(Pazartesi ve Salı günleri hariç)

İzleyicilerin bir resmin içinde gezinmelerine imkân sağlayan "Üç Pencerelik Oyun" sergisi, Güneş Terkol ve Sevil Tunaboylu'nun Noks'un mekânına özgü tasarladıkları bir yerleştirmeden oluşuyor. İki kadın 'kaçmak' ediminin neresinde durduklarını sorguluyorlar: "Kaçmak bir yenilgi midir? Kurtuluş mudur? Kaçmaktan kaçmak mümkün olabilir mi?" Tanıklık edilen anların, sokakların sesine kulak vererek, kilometrelerce yol katederek, cevabın henüz bilinmediği, neyse ki hiç bilinmeyeceği bir yolculuğa evrilen iki kişilik oyun.

Üç Pencerelik Oyun
Bir kaçış teşebbüsünden ibaret.

Birinci Pencere: Büyük Ada'da bir mezarlıkta iki kadın. Ellerinde kâğıtlar ve kurşun kalemleri var. Gizemli hâl ve hareketleri göze çarpıyor. Bir misafir gibi etraflarına bakınıyorlar. Göğe, yere, sağa, sola. Temkinli adımlarla mezarlıkta ilerliyorlar. Metrelerce aşağıda uyuyanların üzerlerine basmamak için, sek sek oynar gibi yürüyorlar. Biri ötekine işaret parmağını havaya kaldırarak bir servi ağacı gösteriyor.

İkinci Pencere: Kadınlar, sarı duvarları olan, loş bir ışıkla aydınlatılmış bir odada, beyaz büyük bir masa başında oturuyorlar. Bazı karalamalar var. Önceden alınmış notlar. Yüzlerinden, gizli bir işe kalkışmanın sinsi hınzırlığı ve ciddiyeti okunuyor. Birinin gözleri kısılıyor, işaret parmağını yavaşça dudağına doğru götürürken. Okuduğu bir kitap geliyor aklına. Dudaklarından süzülen üç kelime 'ağzında kapısı olmayan'.

Üçüncü Pencere: Demirden soğuk bir kış günü bitiyor. Haydarpaşa Garı'nın hayaletleri bekleşiyorlar. Birahaneden gelen kahkaha sesleri boş vagonları titretirken, ansızın bir düdük sesi işitiliyor. Yüzyıllardır duyulmayan bu tanıdık sesle irkiliyor kadınlar. Biri diğerinin kulağına eğiliyor, işaret parmağıyla gara girmekte olan treni göstererek, şu iki kelimeyi fısıldıyor: "İlâhi senkron". Haydarpaşa'ya ormanın uğultusu yayılıyor.

Yavaş yavaş. Çoğalarak. Raylar, yollar, patikalar ve telefonun öteki ucundaki sesler, kadınların aklından uçup gidenler arasında bir resmin içinde beliriyorlar.

TİYATRO

HAYALLERİNİ YAŞAMAK İSTEYEN BİR KADIN: ARTİST PAKİZE

Türk Filmlerini Sever misiniz? Hazırsanız Filmimiz Başlıyor!
Şehrin merkezinde küçük bir dairede yaşayan sinema ve edebiyat sevdalısı Pakize'nin en büyük hayali bir film çekmektir. 70'li yılların dört büyük yıldızını tek bir filmde buluşturmayı amaçlayan Pakize ciddi bir sermaye ortaya koyar. Gerekli gördüğü tüm şartları sağladığında yıldızları evine basın toplantısı için davet eder. Geçmiş hesaplaşmalar, kıskançlıklar, tozlu raflardaki itiraflar... Büyük buluşma nelere gebedir? Pakize herşeye rağmen filmini çekebilecek midir?

Yaşam içerisinde karşılaştığımız; sistemin dayattığı haksızlıklar, güzellik algısı, cinsler arası ayrımcılık, iktidar hayranlığı gibi konulara değinen oyun, "gerçek" hayalleri olan bir kadının hayallerini gerçekleştirme çabasını anlatıyor. Türk sinemasının dört yapraklı yonca olarak bilinen kadın figürleri üzerinden kadının toplumsal konumuna değinen Artist Pakize'nin karakterlerine Asuman Çakır, Gözde Akın, Özge Öztürk, Rabia Kaya, Sena Tuğçe Güner can veriyor.

Yazan-Yönetmen:
Asuman Çakır
Yönetmen Yardımcıları:
Sedat Kalkavan, Derya Arıkan
Oyuncular:
Asuman Çakır, Gözde Akın, Özge Öztürk,
Rabia Kaya, Sena Tuğçe Güner
Yer ve Tarih:
3 Ocak Çarşamba / Kadıköy Barış Manço Kültür Merkezi / saat: 20:30
4 Şubat Pazar / Kozzy Alışveriş ve Kültür Merkezi / saat: 19:30

AKUT yaz 2930'a gönder, 10TL destek ol ya da **akut.org.tr**'ye gir, istediğin kadar, istediğin süreyle destek ol.

AKUT, Bakanlar Kurulu'nun 15.01.1999 tarihli kararıyla, **Kamu Yararına Çalışan** dernektir.

UNITED NATIONS INSARAG Classified MEDIUM USAR Team 2011

THE GLOBAL COMPACT

SEARCH & RESCUE ASSOCIATION
AKUT
ARAMA KURTARMA DERNEĞİ

akut.org.tr | twitter.com/AKUT_Dernegi | facebook.com/AKUT | instagram.com/AKUT_Dernegi | youtube.com/akut | akut.web.tr

NOTE

bütün gözler sende

/notecosmetics

www.notecosmetics.com